



KARLOVA UNIVERZITA  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA T LESNÉ VÝCHOVY

**LEDNÍ HOKEJ A FLORBAL, SPORTY**  
**PODOBNÉ, ALE I ROZDÍLNÉ**

ICE HOCKEY AND FLOORBALL, SPORTS SIMILIAR,  
BUT ALSO DIFFERENT

Bakalá ská práce

Praha 2011

Autor práce: Jan Vilímek

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## Prohlášení

Prohláuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma Lední hokej a florbal, sporty podobné, ale i rozdílné vypracoval samostatně, za použití pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Praze dne:

Podpis:



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## Poděkování

Chtěl bych poděkovat svému vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a pomoc při psaní práce a hráčům ledního hokeje a florbalu, kteří mi poskytli pomoc vyplněním dotazníků.

Cílem práce bakalářské práce na téma Lední hokej a florbal, sporty podobné, ale i rozdílné je zjistit odlišnosti a podobnosti mezi ledním hokejem a florbalem. Tato práce tedy zjišťuje dříve, je-li vedoucí volba pro volbu jedné z těchto sportovních her. Zjišťuje konkrétní podobnosti a rozdíly v obsahu hry, herních dovednostech a návycích, potřebných pro osvojení si těchto dvou her, pravidlech, výstroji a výstroji, v tréninku a finanční dostupnosti. Tato práce by mohla sloužit lidem, kteří potřebují zjistit podstatné informace o ledním hokeji i florbale nebo těm, kteří chtějí tyto dva sporty porovnávat.

### KLÍČOVÁ SLOVA

Lední hokej, florbal, obsah hry, herní dovednosti, herní návyky, výstroj, trénink, finanční dostupnost

### Summary

Main purpose of this Bachelor's thesis is to determine similarities and differences between ice hockey and floorball. This thesis investigates reasons, why someone chooses one of these sport games to play. It is searching for concrete similarities and differences in game substantiality, game skills and activities necessary for playing these two games, rules, equipment, workout and financial accessibility. This thesis could serve to people, who need to investigate essential information about ice hockey or floorball or to those people, who want to compare these two sports.

### KEY WORDS

Ice hockey, floorball, game substantiality, game skills, game activities, equipment, workout, financial accessibility

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>6</b>
3.1	HISTORIE .....	6
3.1.1	<i>Historický vznik a počáteční vývoj ledního hokeje.....</i>	<i>6</i>
3.1.2	<i>Historický vznik a vývoj florbalu .....</i>	<i>7</i>
3.1.2.1	Vývoj florbalu ve světě.....	7
3.1.2.2	Vývoj florbalu v ČR.....	7
3.2	CHARAKTERISTIKA HRY.....	10
3.2.1	<i>Lední hokej.....</i>	<i>10</i>
3.2.2	<i>Florbal .....</i>	<i>12</i>
3.3	DOVEDNOSTI POTŘEBNÉ PRO OSVOJENÍ SI HERNÍCH ČINNOSTÍ .....	13
3.3.1	<i>Dovednosti potřebné pro lední hokej.....</i>	<i>13</i>
3.3.1.1	Hokejové bruslení.....	13
3.3.1.2	Práce s hokejovou holí a kotoučem .....	18
3.3.1.3	Hra tělem .....	19
3.3.2	<i>Dovednosti potřebné pro florbal .....</i>	<i>19</i>
3.3.2.1	Běh .....	19
3.3.2.2	Práce s florbalovou holí .....	19
3.3.2.3	Hra tělem .....	20
3.4	HRA, JEJÍ OBSAH .....	21
3.4.1	<i>Obsah hry lední hokej .....</i>	<i>21</i>
3.4.1.1	Útočné herní činnosti jednotlivce.....	21
3.4.1.2	Obranné herní činnosti jednotlivce.....	28
3.4.1.3	Útočné herní činnosti skupin (kombinace).....	30
3.4.1.4	Obranné herní činnosti hráčů (obránné kombinace) .....	31
3.4.1.5	Útočné herní činnosti družstva (útočné herní systémy) .....	32
3.4.1.6	Obranné herní činnosti družstva (obránné systémy) .....	32
3.4.1.7	Hra brankáře .....	33
3.4.2	<i>Obsah hry florbal.....</i>	<i>35</i>
3.4.2.1	Útočné herní činnosti jednotlivce.....	35
3.4.2.2	Obranné herní činnosti jednotlivce.....	39
3.4.2.3	Útočné herní kombinace.....	39
3.4.2.4	Obranné herní kombinace .....	40
3.4.2.5	Útočné herní systémy .....	41

.....	systémy.....	41
.....	.....	41
3.4.2.8	Vybraná pravidla .....	43
3.4.3	<i>Pravidla ledního hokeje</i> .....	43
3.4.3.1	Hrací plocha .....	43
3.4.3.2	Hrací čas.....	43
3.4.3.3	Počet hráčů .....	43
3.4.3.4	Výstroj a výzbroj hráčů .....	43
3.4.3.5	Standardní situace.....	44
3.4.3.6	Trestání přestupků proti pravidlům .....	44
3.4.3.7	Správně vstřelená branka.....	45
3.4.3.8	Hokejový kotouč.....	45
3.4.4	<i>Pravidla florbalu</i> .....	45
3.4.4.1	Hrací plocha .....	45
3.4.4.2	Hrací čas.....	45
3.4.4.3	Počet hráčů .....	45
3.4.4.4	Výstroj a výzbroj hráčů .....	45
3.4.4.5	Standardní situace.....	46
3.4.4.6	Trestání přestupků proti pravidlům .....	46
3.4.4.7	Správně vstřelená branka.....	46
3.4.5	<i>Výzbroj a výstroj hráčů</i> .....	47
3.4.5.1	Výzbroj a výstroj hráčů v poli v ledním hokeji .....	47
3.4.5.2	Výzbroj a výstroj brankáře v ledním hokeji .....	48
3.4.5.3	Výzbroj a výstroj hráčů v poli ve florbale .....	48
3.4.5.4	Výstroj brankáře ve florbale .....	49
3.5	TRÉNINKOVÝ PROCES .....	50
3.5.1	<i>Tréninkový proces v ledním hokeji</i> .....	50
3.5.1.1	Tělesná příprava .....	50
3.5.1.2	Technická příprava .....	52
3.5.1.3	Taktická příprava .....	53
3.5.1.4	Psychologická příprava .....	53
3.5.1.5	Roční tréninkový cyklus .....	53
3.5.2	<i>Tréninkový proces ve florbale</i> .....	54
4	<b>HYPOTÉZY</b> .....	55
5	<b>METODY A POSTUP PRÁCE</b> .....	56
6	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	57
6.1	POUŽITÝ VÝBĚROVÝ SOUBOR .....	57
6.2	POPIS VÝZKUMU .....	57



	.....	57
	se hráči věnují svému sportu.....	57
6.3.2	Četnost věnování se danému sporu a četnost trénování .....	58
6.3.2.1	Lední hokej.....	58
6.3.2.2	Florbal.....	59
6.3.3	Četnost hraní soutěžních zápasů.....	60
6.3.3.1	Lední hokej.....	60
6.3.3.2	Florbal.....	61
6.3.4	Problematika tréninků.....	61
6.3.4.1	Lední hokej.....	61
6.3.4.2	Florbal.....	64
6.3.5	Pořízení výstroje a výzbroje.....	66
6.3.5.1	Lední hokej.....	66
6.3.5.2	Florbal.....	67
6.3.6	Členské příspěvky .....	68
6.3.6.1	Lední hokej.....	68
6.3.6.2	Florbal.....	68
6.3.7	Další výdaje spojené s provozováním sportu .....	69
6.3.7.1	Lední hokej.....	69
6.3.7.2	Florbal.....	69
6.3.8	Sponzorování nebo výplata.....	70
6.3.8.1	Lední hokej.....	70
6.3.8.2	Florbal.....	71
6.3.9	Roční tréninkový cyklus.....	71
6.3.9.1	Lední hokej.....	71
6.3.9.2	Florbal.....	72
6.3.10	Příčina, která přivedla hráče k hraní ledního hokeje či florbalu .....	72
6.3.10.1	Lední hokej .....	72
6.3.10.2	Florbal .....	73
6.3.11	Hodnocení florbalu a ledního hokeje .....	73
6.3.11.1	Lední hokej .....	73
6.3.11.2	Florbal .....	74
<b>7</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>76</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚRY .....</b>	<b>80</b>
<b>9</b>	<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>81</b>
<b>10</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>83</b>

Lední hokej a florbal jsou sportovní hry, ke kterým mám velmi dobrý osobní vztah. Florbalu se aktivně věnuji na úrovni výkonnostní, ale nikoli profesionální a lední hokej pro mě znamená sport, na který kdyby mě rodiče v mládí dali, byl bych velmi – šťastným člověkem, zejména role brankáře v ledním hokeji by byla splněním mého snu. Téma jsem si tedy vybral, jelikož mám k němu velmi kladný vztah, ale také proto, že v těchto dvou sportech vidím řadu podobností. Mám pocit, že florbal, a jako mladý sport, zatím v poslední době stále více nabírá do svých řad hráče, kteří by nebyli florbalisty, s velkou pravděpodobností, hráli právě lední hokej, ovšem z nich jakých procent se rozhodnou místo ledního hokeje právě pro florbal. Mým záměrem je tedy vyzkoumat, co mi může vést hráče k upřednostnění jednoho či druhého sportu.



Jaké dovednosti se uplatí v jednom nebo druhém uvedeném sportu oproti tomu druhému navíc?

Jsou si obsahem hry a herních dovedností sporty lední hokej a florbal podobné?

Jaké jsou hlavní rozdíly v pravidlech, které významně ovlivní charakter těchto her?

Jaké jsou rozdíly ve výstroji a výzbroji u ledního hokeje a florbalu?

Je podstata trénování v ledním hokeji a ve florbale naprosto odlišná nebo naopak v něm podobná?

Jaká je finanční náročnost, chce-li se člověk rozhodnout hrát lední hokej nebo florbal?

Co vede hráče pro výběr jedné či druhé z uvedených sportovních her?

Cílem práce je zjistit odlišnosti a podobnosti mezi ledním hokejem a florbalem. Zmapovat důvody, jež vedou člověka pro volbu jedné z těchto sportovních her. Zjistit konkrétní podobnosti a rozdíly v obsahu hry, herních dovednostech a dovednostech, potřebných pro tyto dvě hry, pravidlech, výzbroji a výstroji, v tréninku a finanční dostupnosti.

## 3.1 Historie

### 3.1.1 Historický vznik a pozdější vývoj ledního hokeje

Vznik ledního hokeje můžeme zasadit do 2. poloviny 19. století do Kanady. Jako místa vzniku se uvádí města Kingston, Halifax a Montreal, kde byla vypracována na McGillově univerzitě roku 1878 první pravidla (Kostka et al., 1977). Do Evropy se lední hokej dostal a začal hrát až začátkem 20. století, a to ve Francii, Belgii, Švédsku, Německu a Velké Británii. V roce 1908 byla založena Mezinárodní federace ledního hokeje I.H.G., základními členy byly již zmíněné země. V té době vznikl také český svaz ledního hokeje, který se stal členem I.H.G. (Buka et al., 1986). První mezinárodní utkání sehrál český reprezentativní tým na turnaji v Chamonix, uspořádaném při příležitosti kongresu I.H.G. Toto historické utkání prohrála česká reprezentace s Francií 1:8. Na druhém mistrovství Evropy 1911 získalo již české mužstvo první titul mistr Evropy a od té doby se naše výběry zúčastnily téměř všech mistrovství Evropy, pak i světové a zimních olympijských her (Kostka et al., 1977). Po I. světové válce vznikl československý svaz hokejový, který organizoval 42 klubů. První pravidla byla převzata z Francie a přeložena do češtiny v roce 1905. Rozměry hřiště byly 40 x 20 m, hrací doba 3 x 15 minut a hrálo 7 (event. 8) hráčů. Později v roce 1909 byla upravena na 7 hráčů, kteří hráli bez střídání 2x 20 minut (Buka et al., 1986). Roku 1920 byl lední hokej začleněn do programu ZOH v Antverpách, kde byly při té příležitosti na kongresu I.H.G. přijaty za členy i Kanada a USA. Pod jejich vlivem došlo k úpravám pravidel, počet hráčů v poli se snížil na 6, bylo povoleno střídání 2 hráčů za utkání a opevnění branky. V roce 1920 vznikl hokej i na Slovensku (Buka et al., 1986). Roku 1931 vznikla v SR československá liga kanadského hokeje, která sdružila všechny české, slovenské, německé a maarské hokejové kluby. V Praze byl 1932 zahájen nepřetržitý provoz na prvním zimním stadionu, což dalo živnou půdu pro pořádání mistrovství světa 1933 i za účasti Kanady a USA. Hokej se vesele rozvíjel, a tak bylo v roce 1933 v SR registrováno již 205 klubů s 3262 hráči a obliba ledního hokeje postupně vzrostla natolik, že v roce 1938 měla SR nejvíce početně klubů ledního hokeje v Evropě (Buka et al., 1986).

### 3.1.2.1 Vývoj florbalu ve světě

Za zemi vzniku florbalu ve světě celkově se dá považovat nejspíše Švédsko. Podobná hra se vyskytla nejprve v USA, ale ve Švédsku se poprvé začal hrát florbal organizovaný a vznikla tam první pravidla. Po zátek vzniku této hry, zvané innerbandy (později florbal) se datuje na začátek 70. let a finské saalibandy vzniklo jen o několik let později. Švédsko (a dříve i Finsko) je tedy považováno za kolébku florbalu (Zlatník et al., 2001).

Těmito zeměmi, kde se vyvíjel florbal, bylo Německo, které šlo vlastní cestou. Zde se totiž tomuto sportu říkalo unihockey a dlouhou dobu měl tu charakteristiku, že brankář měl v této hře oproti florbalu ve výstroji hokejku, jako brankář v hokeji. Díky tomu, že ve Německu byl florbal (unihockey) velmi populární a měl tedy velkou hráčskou základnu a na ní málo velkých hal, začal se tu prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště. Takzvaný š Grossfeldů velký florbal, se hraje pouze na vrcholové úrovni a v nejvyšších soutěžích, v nižší se hraje spíše tzv. š Kleinfeldů - malý florbal, který se hraje na hřišti menšího rozměru a také s menším počtem hráčů v poli 3+1 (Skrufný et al., 2005).

Německo se odí hned po Švédsku a Finsku k nejvíce florbalovým velmocím.

### 3.1.2.2 Vývoj florbalu v ČR

#### 3.1.2.2.1 První vlna florbalu u nás

V době první příležitosti setkat se s florbalem v České republice přišla, díky svým novému pobytu student pražské VUT se studenty z helsinské univerzity KY v roce 1984. Student z VUT bylo tehdy asi 15, a na svém výletu v Helsinkách měl bohatý program, na závěr kterého je Finové vzali do haly podívat se na florbal. Zkusili si ho i zahrát a byli z toho sportu nadšení, ovšem tím to také prozatím skončilo. Asi o 3 měsíce později přijeli na oplátku Finové do Prahy a jako dárek přivezli několik neekvivalentních sadu florbalových hokejek. A při této příležitosti se v této době ekonomické krizi v Praze uspořádal první mezistátní zápas Československo - Finsko, ve kterém jsme suverénně prohráli, ale hlavní bylo, že tenhle zápas měl velký ohlas. A díky tomu, že tu po Finích zůstalo 12 hokejek a 10 florbalových míčů, začalo se zde jednou týdně hrát. Postupně se ovšem počet hokejek i míčů začal redukovat, a tak v roce 1985 florbal v našich

ce 1991 na-el Petr Chaloupka zapomenuté staré hokejky, znovu se sešli a začali zase pravidelně chodit hrát a díky 6 zachovalým hokejkám se hrálo alespoň 3 na 3. Někdy v této době tato skupina setkala s další skupinou bratří Martina a Tomáše Vaculík, kteří hráli florbal nezávisle v Praze na Proseku a díky tomu setkání se domluvil i první florbalový turnaj, dokonce i s mantinely, které bratři Vaculíci přivezli ze zahraničí (Skrufný et al., 2005).

### 3.1.2.2.2 *Druhá vlna florbalu u nás*

Přivedl mantinely u nás pochází tedy od bratří Martina a Tomáše Vaculíka, kteří ze zájezdu švédských florbalistů do Maarska přivezli v roce 1992 první opravdové florbalové mantinely, díky nimž se v letech mohl začít hrát regulérní florbal, čímž se také florbal u nás usadil natrvalo a začal rozvíjet.

První kontakt švédských představitelů s florbalem se odehrál v létě roku 1991, kdy editel švédské pobočky cestovní kanceláře Excalibur Tours v Göteborgu Benqt Holmquist přivezl do Prahy ukázkou florbalové hokejky a na Tatranu Švédové sehráli se i okolo bratří Vaculík první utkání se švédskými úřadovými, kteří byli v Praze jako turisté. Hra se jim velmi zalíbila, a jelikož Benqt byl velký florbalový nadšenec a měl velký zájem šířit florbal do světa, nechal v letech asi 20 hokejek. Další velký impuls přišel v listopadu 1991, když Martin Vaculík odjel na firemní jednání do Švédska, kde byl pozván na celostátní florbalový seminář, kde potkal i zástupce specializované florbalové firmy Unihoc, který jej pozval do jejich továrny v Göteborgu, kde mu dali asi 100 florbalových hokejek, aby je zkusil rozšířit v letech (Skrufný et al., 2005).

Léto roku 1992 znamenalo pro český florbal již zmíněný zvrat. Švédové startovali na turnaji v Budapešti, ze kterého si nakonec odvezli florbalové mantinely. Švédové v Maarsku tímto rokem pořádali neoficiální mistrovství Maarska a firma Excalibur s Benqtem Holmqistem v době sem dodávala mantinely a jelikož švédská firma ztratila důvěru v to, že florbal v Maarsku by mohl mít ještě nějakou budoucnost a švédští padli švédovi s Holmqistem do oka, nebylo třeba ho přesvědčit, aby tento turnaj pořádala Praha. A tak mantinely z Budapešti putovaly do českých. Převezení florbalových mantinel se stalo základním stavebním kamenem pro pozdější pořádání tradičního turnaje Czech Open, který byl pro rozvoj českého florbalu velkým a zásadním zlomem. V prvním



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

zemi (Skrumny et al., 2003).

srpna roku 1993 startovalo na tomto turnaji 43 druflstev z 5

### 3.2.1 Lední hokej

Lední hokej je sportovní hra branková, která se hraje na ledové ploše. V poli hraje 5 hráčů plus brankář a cílem hry je vsítit, pomocí hokejové hole, co nejvíce puk do soupeřovy branky a zároveň co nejméně puk inkasovat do branky vlastní (Buka et al., 1986). Hrací doba utkání je rozdělena do tří částí, z nichž každá trvá 20 minut stejného času. Hra může skončit remízou nebo výhrou jednoho z týmů, pokud ovšem hra nesmí skončit jen remízou, pak po uplynutí základní hrací doby, kdy je stav nerozhodný nastává prodloužení, které trvá 10 minut stejného času (pokud padne na jedné straně gól, hra končí) a pokud se ani tam nerozhodne, rozhodují samostatné nájezdy. V prodloužení uhlrají pouze 4 hráči v poli plus brankář a na nájezdy se vybírají z pravidla 3 a 3 hráči z každého družstva, kteří se snaží promítnout své pokusy v gól. Pokud se nerozhodne po 6 nájezdech, jedou se do té doby, dokud jedno mužstvo nepedí druhé. Někdy je hra pravidly upravena tak, že se samostatné nájezdy neprovádí, ale nastavuje se tolik prodloužení po 10 minutách, dokud jedna strana nevstělí gól.

Lední hokej je hra, ve které se musí hráči vypořádat se zvládnutím různých प्रकारů dovedností, jako je bruslení, používání hokejové hole, malého kotouče (puku), rozdělením hřiště na různé části a mantinely, které hřiště ohrazují a zamezují z převážné míry únik kotouče z hrací plochy. Je to hra velmi rychlá, silová, tvrdá a prosazování se v osobních soubojích dává této hře mužný charakter skutečného boje. Náročnost hry vede k tomu, že se muflí na hrací ploše střídají v krátkých časových intervalech a vydávají ze sebe po tuto dobu v tónu své maximum. Síly pak následně nabírají pobýtem na střídačce, kde stráví zhruba 3x delší čas než na ledě (Kostka et al., 1977).

Podle Pavlíka et al. (1995) je lední hokej, co se týče fyziologického hlediska plynulý a intervalový typ pohybové činnosti, vyúsťává se v něm široké spektrum motorických dovedností, rozhodovacích a reakčních schopností, velmi vysokou úroveň a zdatnost celkových motorických schopností jako síla, vytrvalost a rychlost a kvalitu a souhru motorických analyzátorů. Nároky na hráče se odvíjí na jeho postavení v mužstvu (obrana, útok i brána) a zároveň i na úrovni a stylu hry, který hráč a celé mužstvo uplatňuje.

Velikou výkonností a rychlostí pohybu, složených zejména z rychlých prvků bruslení a práce s hokejovou holí. Hráči musí zvládat bruslení vpřed, vzad, brzdění, obraty, překládání vpřed a vzad, rychlé starty a přeskakování a překonávání rychlých překážek. Díky variabilitě a rychlosti hry se často mění směr pohybu, vyhýbá se protihráči, sráží se s nimi, zastavuje, objíždí s kotoučem soupeře, naráží do hrazení a bojuje o kotouč v rychlých částech kluziště, jak na volném ledě, tak i u hrazení. Toto všechno vyžaduje od hráče velkou variabilitu pohybu, rychlost, koordinaci, rychlé myšlení a reakce a to jak s kotoučem, tak i bez něj (Kostka et al., 1977). Další komplikací, která ztěžuje hru, je pohyb a zvykne pořádek na silovou stránku hráče, je hokejová výstroj. Tato nedílná součást hokeje je sice nezbytnou složkou, která slouží k ochraně hráče v osobních soubojích, ale i například v případě zranění pukem, o mantinel i o led, ale zároveň klade větší odpor svalům při pohybech a také sama o sobě svojí váhou působí odpor a zatížení na tělo a hlavně svaly. Hráči ledního hokeje se somatotypem odlišují z hlediska jednotlivých sportů hned za tzv. typicky silové sporty, které jsou například gymnastika nebo vzpírání (Buka et al., 1986). Tito hráči se vyznačují z pravidla velkým stupněm rozvoje svalů a kostry a středním nebo nízkým stupněm těžnosti. Typ postavy, což se týká vzrůstu, nelze přesně definovat, ale jsou to v této ohledem (hlavně v obraně) hráči vysokí a urostlí (Buka et al., 1986).

Zatížení hráče v ledním hokeji je velmi nárazové a intenzivní a vyžaduje vysokou adaptační schopnost, o tom svědčí hodnoty ukazatelů funkčního zatížení, jako například tepová frekvence, jejíž průměrné hodnoty v utkání jsou 170 až 180 tepů za minutu a její hraniční hodnoty jsou až 190 až 200 tepů za minutu. Tyto vysoké hodnoty jsou odrazem zatížení hráče v utkání a díky tomu se v hokeji preferují jedinci, kteří mají vysokou schopnost práce na kyslíkový dluh, vysokou úroveň obhospodávací zdatnosti a maximální spotřebu kyslíku (Buka et al., 1986).

V současné době do hokeje začal pronikat i jakýsi negativní trend, kdy za účelem vítězství, je součástí hokeje tvrdost, přecházející až v brutalitu a násilí. A stává se tak často i když ať nedílnou součástí hokeje. Násilí a brutální zákroky za hranicí pravidel se uhlíká k zastržení a rozhození soupeře a stávají se tak prostředkem pouhým k vítězství. Je obvyklé, že cenou za tohle násilí bývá zranění. Tento faktor souvisí především s nejmenším zprostředkovaným s tím, že vrcholový sport často zdrazňuje rozdílnost v dimenzích moci a



(SEKOL, 2005).

hých a uctívá status odvozovaný na vít zství nad druhými

### 3.2.2 Florbal

Florbal je stejn jako lední hokej sportovní hra branková, která se hraje na h i-ti o rozm rech 40 x 20 metr ohrani eném plastovými mantinely, rozd leném st edovou arou (Zlatník et al., 2001). Sou ástí h i-t jsou také dv branky (pro každé muřstvo jedna). Cílem hry je co nejvíce gól vsítit do soupe ovy branky, v rámci pravidel, a p itom co nejmén jich inkasovat. Normální hrací as je 3 x 20 minut se dv ma 10 minutovými p estávkami, p i kterých hrá i odpo ívají a m ní si hrá ské lavice a strany. as se v pr b hu t etin zastavuje p i každém p eru-ení hry rozhod ími, hraje se tedy as ístý (Skrufný et al., 2005). Prodloužení se ve florbale hraje tehdy, je-li nutné aby zápas, který skon il nerozhodným stavem byl rozhodnut. Pak se prodluřuje tolikrát 10 minut, dokud n který z tým neskóruje. Trestná st ílení po prodlouření nastanou, pokud ani v prodlouření řádný tým neskóruje, pak jde po sob st ídav 5 a 5 hrá z každého druřstva a provádí své pokusy, pokud ani toto nerozhodne, pokrač ují hrá i do té doby, dokud jedno druřstvo nep ekoná druhé (Karczmarczyk, 2006). Hry se ú astní na každé stran v poli 5 hrá plus branká , ti spolu soupe í podobn jako v hokeji v-emi povolenými prost edky, pokud tyto povolené prost edky jedno z muřstev poru-í, je za to potrestáno dle pravidel - volným úderem, trestem na 2, í více minut a podobn (Zlatník et al., 2001). Hra je ízena dv ma rozhod ími. Florbal má podobný charakter hry jako lední hokej, a koli lední hokej je je-t mnohem více silovým sportem, stejn se ve florbale uplat uje co nejrychlejší st ídání hrá v malých intervalech (okolo 1 minuty, ale spí- mén ) a b hem st ídání ze sebe hrá i na h i-ti nechávají maximum (Karczmarczyk, 2006). Hrá i florbalu mají ov-em pohyb po h i-ti o n co leh í neř hrá i ledního hokeje nap íklad v tom, řle na sob nemají tak t řlkou výstroj. Florbal je hra týmová, kde se uplat ují herní innosti a schopnosti jednotlivc , které se spojují ve spolupráci mezi jednotlivými hrá i a v kolektivní a jednotný obraz hry (Karczmarczyk, 2006).



### 3.3.1 Dovednosti potřebné pro lední hokej

Dovednostmi potřebnými pro lední hokej se rozumí zvládnuté motorické dovednosti, které si musí hráč osvojit, aby mohl plnohodnotně využívat všechny možnosti hraní ledního hokeje.

Mezi tyto dovednosti patří: hokejové bruslení, práce s hokejovou holí a kotoučem a hra tlem (Kostka et al., 1956).

#### 3.3.1.1 Hokejové bruslení

Je základní dovednost pro hru ledního hokeje, jelikož se lední hokej hraje na specifické ploše, na ledě a pohybovat se po této ploše jinak než bruslením by bylo zbytečné a nevyhovující. Bruslení se skládá z několika prvků:

##### 3.3.1.1.1 Jízda vpřed

Základní prvek bruslení je jízda vpřed, kterou je také možné dosáhnout nejvyšší rychlosti. Od chvíle, kdy se liší tým, flepi chytíme, ovšem po ledě se kloufeme. Při jízdě vpřed, provádí brusličkář opakované odrazy a skluzy po druhé brusli, než kterou se odráží a váhu přenáší vždy nad skluzovou brusli (Bartoš, Havránková, 1982). Hráč provádí řadu opakovaných esovitých polokroužků do strany v krátkých tempech, brusli nasadí na led vnější hranou a pak v průběhu skluzu bruslí překlápí, ať do provedení druhé poloviny esovitého poloblouku, kde už jede po vnitřní hraně brusle, ze které se pak opět odráží a navazuje skluzem po druhé brusli. Celou dobu jede hráč v adekvátním předklonu, který posunuje tělo co nejvíce dopředu, přičemž přenášení váhy těla pruží brusla v kolenou (Kostka et al., 1956).

##### 3.3.1.1.2 Vyjít zátěží na obou bruslích

Při vyjítí zátěží na obou bruslích je tělo nakloněno dopředu a do střední oblouku. Vnitřní rameno musí být vytvořeno dovnitř kruhu. Nohy jsou pokrčené, vnitřní noha nese většinu váhy a je mírně odsunutá (Periša a Pavlík, 2003). Brusle jsou přikloněny k ledu. Vnitřní brusle jede na vnější hranu a vnější jede na vnitřní hranu. Hráč je lepší směřovat do střední oblouku, aby pomohla vyjetí zátěží (Buka et al., 1986). Pokud chce hráč projet

...out vnit ní nohu více dop edu a naklonit t lo do st edu.  
Hmotnost t la musí být p enesena na p ední ást bruslí, aby byly paty ve skluzu (Peri a Pavli-, 2003).

#### **3.3.1.1.3 P ekládání vp ed**

P ekládání vp ed je d ležitým prvkem hokejového bruslení. P ekládání se dá vyuffit pro zrychlení po vyjetí zatá ky. Hrá i, kte í umí správn provést p ekládání harmonickým pohybem, dosahují v t-í rychlosti. P ekládání za íná hrá odrazem vn j-í nohou, kdy dojde k p esunu t fli-t nad siln pokr enou vnit ní nohu. Brusle vnit ní nohy je p íklon na k ledu a jede na vn j-í hran . Vn j-í nohu pokládá hrá po odrazu p ed vnit ní nohu, nesoucí t fli-t , která se v tomto okamfiku odráfí do p ek íflení za vn j-í nohu. Vnit ní noha se po odrazu vrací do základní polohy. Vn j-í bruslí se krátce sklouzne po vnit ní hran a provede odraz ve sm ru pohybu. T lo má být naklon no do st edu oblouku (Buka et al., 1986). Vnit ní rameno je vyto eno dozadu, vn j-í sm uje dop edu ve sm ru pohybu. Pro dosažení velké rychlosti a harmonického pohybu je d ležité projetí celého skluzu vnit ní nohy. P i p ekládání vp ed se cyklicky st ídá fáze odrazu, skluzu a odrazu (Peri a Pavli-, 2003).

#### **3.3.1.1.4 Zastavení**

Zastavení slouffí ke zm n sm ru nebo snífflení rychlosti pohybu. Zastavení je ve h e vffdy spojeno se startem, proto jsou tyto dv techniky procvi ovány dohromady. Zastavení se dá provést z jízdy vp ed nebo jízdy vzad.

Zastavení z jízdy vp ed se provádí r znými zp soby, m ffe to být zastavení jednostranným pluhem (nejjednodu-í zp sob), oboustranným pluhem, smykem, zastavení na vnit ní nebo na vn j-í brusli. Jednostranný pluh hrá provede p enesením hmotnosti na jedoucí brusli a p edsunutím druhé nohy vp ed se -pi kou vyto enou dovnit . Kolena jsou prufná a pokr ená, váha se postupn p ená-í na p edsunutou nohu. Ramena natá íme podle sm ru jízdy (p edsunutá noha ó rameno dop edu). Zastavení oboustranným pluhem se provádí obdobn . Hrá pokr í kolena a tla í je k sob , paty oddálí od sebe a -pi ky sm ují dovnit . Hmotnost je rozlofena rovnom rn do obou nohou. Zastavení smykem provádíme snoffmo odleh ením bruslí a pokr ením kolen. Hrá vyto í brusle, boky a ramena kolmo do sm ru pohybu. K zastavení dojde p i rovnom rném p enesení váhy na p ední ást bruslí.

o vn j-í brusli zvládají spí-e pokro ilej-í hrá i, provádí se tak, že hrá nese váhu na jedné pokr ené noze, zatímco druhou vyto í -pi kou ven a p itáhne jí patou kolmo k noze, na které má váhu. Poté na brzdící nohu p enese váhu a nap ímí t lo (Barto , Havránková, 1982).

Zastavení z jízdy vzad je možné provést t emi zp soby. Prvním z nich je zastavení na obou bruslích (oboustranný pluh, V - zastavení), které hrá provede tak, že vyto í -pi ky bruslí ven a p enese váhu na vnit ní hrany bruslí. Pro zastavení je d leflité -íroké roznožení a odleh ení pat. Druhou technikou je zastavení na jedné brusli, které hrá provádí stejným zp sobem jako p i jízdy vp ed. T etím zp sobem je zastavení bo ním smykem na obou bruslích. Zp sob používáný pro brzd ní z velkých rychlostí a následnou zm nu sm ru. Technika je stejná jako u zastavování smykem p i jízdy vp ed. Zastavení tímto zp sobem je jednou z vrcholných technik (Peri a Pavli-, 2003).

### 3.3.1.1.5 Obraty

Obrat je technikou využívanou pro zm nu sm ru a zp sobu bruslení. Rozd luje se na dva základní typy, obrat z jízdy vp ed do jízdy vzad nebo z jízdy vzad do jízdy vp ed. Oba typy obrat se provádí vlevo i vpravo, bu na jedné, nebo dvou bruslích.

Obrat z jízdy vp ed do jízdy vzad se provádí na jedné noze, obou nohách nebo p e-lápnutím z nohy na nohu. Za áte níci se u í zpo átku obrat na obou nohách. Za íná se jízdu kup edu v mírném pod epu, poté se odleh í brusle mírným nap ímením trupu a rychlým pohybem vnit ního ramene a bok dozadu. Tím dojde k p eto ení p es p ední ást bruslí a pokračování v pohybu vzad. Po provedení obratu je d leflitá fáze návratu do mírného pod epu, který zajistí stabilitu pro pokračování v jízdy (Peri , 2002). Obrat na jedné brusli je pro hrá e b hem hry nutný p edev-ím, když je pot eba rychlé zm ny sm ru b hem jízdy po jedné noze. Technika obratu je stejná, velmi d leflité je p edev-ím odleh ení bruslí a rychlý pohyb ramen a bok . Obrat p e-lápnutím z nohy na nohu pat í mezi technicky náro n j-í prvky. P i obratu vysouvá hrá vn j-í nohu vp ed a prudce vytá í boky a ramena dovnit oblouku. Sou asn s pohybem ramen a bok se odleh í vnit ní noha, kterou p itáhneme patou k jedoucí vn j-í noze. Hrá drfí paty u sebe a postupn p enese hmotnost na nohu vnit ní. Tím dojde k provedení obratu vzad. Obrat využívaný p edev-ím obránci je obrat v oblouku. Hrá jede vp ed na obou nohou s pokr enými koleny a p edsune nohu na stran , kam chce obrat provést. Tím za íná

holu hrá provede odlehění a natočí ramena a boky do  
předu zároveň s vnitřní nohou. Z obratu se pokračuje překládáním vzad. Při velké  
rychlosti je zapotřebí si v oblouku mírně přibrzdit (Bartoš, Havránková, 1982).

Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed lze provést dvěma základními technikami. Jedná se  
o obrat na obou bruslích, u kterého je technika provedení stejná jako u obratu z jízdy vpřed  
do jízdy vzad. Výchozí pozice je opřít se pokrčenými koleny. Odlehčíme brusle a rychlým  
pohybem ramen a boků do směru obratu provedeme obrat. Obrat provádíme na přední části  
bruslí. Dalším používaným obratem je obrat odhlápnutím. Hráč se pohybuje rovnoměrně  
dopředu, pro provedení obratu přeneseme váhu na vnější nohu, zatímco vnitřní nohu vytočí  
překopem ven do směru jízdy a přeneseme na ní hmotnost. Ramena a boky přitom vytáčí opřít  
do směru pohybu (Periška a Pavlíček, 2003).

### **3.3.1.1.6 Starty z místa**

Starty z místa jsou celkem čtyři, je to start vpřed, vzad, stranou a po zastavení na  
jedné nebo obou bruslích a to v-ěmi směry (Periška a Pavlíček, 2003).

Start z místa vpřed je základním druhem startu a začíná tak, že si bruslař stoupne do  
základního postoje (hlubě poděp, předklon a pokrčená kolena), přiký bruslí vytočí  
směrem ven, tělo se předklonem vychýlí směrem dopředu a nastává pád, který je  
vyrovnáván pomocí několika krátkých rychlých kroků směrem vpřed. Hráč se při krocích  
vždy po odražení z odrazové nohy, která je opřena o vnitřní hranu a následně přechází  
do skluzu po druhé brusli, kterou má na vnější hranu, přenáší na ní váhu a v průběhu  
skluzu jí staví na hranu vnitřní a zahajuje stejný postup na druhou stranu (Kostka et al.,  
1956).

Start z místa stranou provádí hráč tak, že stojí ve stoji rozkročeném v mírném  
předklonu a rozhodne se pro start (např. vlevo), tím pádem se odraží z vnější nohy (pravé)  
směrem vlevo, hmotnost přenáší na levou brusli, vytáčí se rameny do směru pohybu,  
pravou bruslí překládá vlevo, provádí druhý odraz z vnější hrany levé nohy, přetáčí se do  
elového postavení po směru jízdy a zahajuje pohyb vpřed viz. jízda vpřed (Buka et al.,  
1986). Start do protisměru po zastavení z jízdy vpřed se liší podle toho, zda se zastaví na  
vnější nebo vnitřní brusli. Při zastavení na vnější brusli se vyvolává obvykle startu  
s postavením bruslí do tvaru T. Váha je tedy na vnější brusli, tělo je nakloněno po

vyto í vnit ní brusli do sm ru jízdy do postavení ve tvaru T, odrazem se od vnit ní hrany vn í brusle a zahajuje skluz po vnit ní brusli. P í zastavení na vnit ní brusli je technika startu velmi podobná, technice startu stranou z místa, rozdíl spo ívá pouze v tom, že po zastavení je váha rovnou na vnit ní noze, takže p e-lápnutí vn í nohou m íme zahájit ihned (Peri a Pavlí, 2003).

### **3.3.1.1.7 P eskoky**

P eskoky jsou v zásad dva, odrazem jednonoh a odrazem obounoh.

P eskok odrazem jednonoh se provádí tak, že pokr íme odrazovou nohu, brusli vyto íme mírn ěpi kou ven, trup p edkloníme. P í odrazu napneme odrazovou nohu a druhou nohou (vívovou) vykopneme pokr enou sm rem vzh ru, abychom pomohli výskoku. P í dopadu m íce ztlumíme náraz dopadovou (vívovou) nohou a celé t lo jde do pod epu a v t ího p edklonu, aby st et s plochou byl plynulý a náraz se ztlumil (Buka et al., 1986). P í p eskoku odrazem obounoh se odráfíme sou asn z pokr ených nohou a mírného p edklonu, p í nácviku si m íme je-t dopomoci víhem rukou vzh ru. Brusla se odrazí, chvilku letí a dopadá op t na ob brusle zárove na pokr ené nohy do mírného p edklonu (Barto , Havránková, 1982).

### **3.3.1.1.8 Jízda vzad**

Jízda vzad pat í mezi nejzákladn í brusla ské techniky. Jízdu vzad musí zvládat nejen obránci, ale i úto níci. Hrá musí být schopen jezdit vzad stejn kvalitn jako vp ed. Základní postoj vypadá tak, že hrá jede vzad s rozkro enýma nohama, podsazenou pávní, vzp ímeným trupem a rovným drflením hlavy. Hmotnost t la je rovnom rn rozložená do obou bruslí. Pohyb vzad vychází z pohybu ky lí a ramen. Odraz vychází v ídy z vnit ní hrany brusle opakovaným napínáním a uvol ováním nohy v kolenu, ky lí a rameni. Pohyb brusle vychází p enesením váhy z paty na ěpi ku. H l je drflena v jedné ruce p ed t lem. Pohyb vzad opisuje na ledu tvar dvojité vlnovky, bruslit se dá jízdou vzad ve vlnovkách, kdy hrá nezvedá nohu z ledu, nebo jízda vzad, kdy hrá zvedá po odrazu odrazovou nohu od ledu (Barto , Havránková, 1982).

### **3.3.1.1.9 P ekládání za jízdy vzad**

brusla ská technika, vyřadující dokonalé zvládnutí jízdy vzadu a vyřazení oblouk vzadu. Výchozí postavení těla je nasmlouvání do středního oblouku s pokrčenými koleny a vzpřímeným postojem. Pro odraz je důležitá práce pánve. Při pokládání vzadu pokládáme pravidelně vnější nohu přes vnitřní. Vnitřní noha se odráží z vnější hrany brusle. Hmotnost těla spočívá na vnější noze, která je pokrčená a projíždí oblouk před vnitřní nohou. Vnitřní noha se po odrazu pokrčí v kolenní a vnější noha je pokládána před ní a odráží se z vnitřní hrany brusle. Pokrčená kolena jsou důležitá pro udržení rovnováhy (Periška a Pavliš, 2003).

### 3.3.1.2 Práce s hokejovou holí a kotoučem

Tato tematika je detailně rozebrána v následující kapitole (3.4.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce)

#### 3.3.1.2.1 Vedení kotouče

Je způsob, kterým ovlivníme pohyb kotouče pomocí hokejové hole (Kostka et al., 1956). Vedení kotouče se dle Bukáče et al. (1986) dělí na:

- ☞ hokejový driblík
- ☞ vedení kotouče tlačením
- ☞ vedení kotouče tlačením
- ☞ vedení kotouče od sebe k sobě

#### 3.3.1.2.2 Zpracování kotouče

Je způsob, jakým dostat kotouč hokejovou holí pod svoji kontrolu (Kostka et al., 1977).

#### 3.3.1.2.3 Přehrávky

Přehrávání je cílené usměrňování pohybu kotouče tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat a co nejrychleji ho dostat z vlastního obranného pásma do pásma útočného (Bukáč et al., 1986).

#### 3.3.1.2.4 Střelba

Shodnutí kotouč do soupeřovy branky (Kostka et. al., 1956).  
Střelba může být po ruce (torhendovou stranou –epele) nebo přes ruku (bekhendovou stranou –epele). Provedení samotné střelby se pak dělí dle způsobu použití energie kotouče i pomocí hokejové hole (Pavliš et al., 2000). Střelba se tedy dělí na střelbu:

- ☞ tahem
- ☞ –vihem
- ☞ přiklepnutým –vihem
- ☞ golfovým úderem

### 3.3.1.3 Hra tlem

Je velmi podstatná součást ledního hokeje, protože hra holí sama o sobě často nestačí, při osobních soubojích hráči se uplatňuje právě tato hra, jejich síla a obratnost. Dle Kostky a kol. (1956) se hra tlem dělí na:

- ☞ bodykování
- ☞ strkání
- ☞ blokování

## 3.3.2 Dovednosti potřebné pro florbal

Dovednosti potřebné pro hru florbalu jsou běh, práce s florbalovou holí a míčkem a hra tlem.

### 3.3.2.1 Běh

Běh je jedna ze základních motorických dovedností stejně jako střelba chyt, tak myslím, že ji není třeba více popisovat. Ve florbale se uplatní všechny možné formy běhu, vpřed, vzad i stranou.

### 3.3.2.2 Práce s florbalovou holí

Je velmi podobná práci s hokejovou holí a kotoučem, ovšem ve florbale se florbalovou holí pracuje s florbalovým míčkem. Práce s holí se dělí na:

- ☞ vedení míčku

**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

☞ p íhrávání mí ku

☞ st elba

### 3.3.2.3 Hra t ílem

Hra t ílem, je ve florbale velmi podobná h e t ílem v hokeji, hrá í kte í spolu soupe í o drflení mí ku uplat ují práv hru t ílem, kterým se snaží dostat se mezi soupe e a mí ek a tím ho odclonit a znemofnit mu p evzetí a kontrolu nad mí kem (Zlatník et al., 2001).



### 3.4.1 Obsah hry lední hokej

Lední hokej je hra, která je tvořena činnostmi všech zúčastněných hráčů, zaměřená podle konkrétní herní situace na útok nebo obranu a skládá se také z rychlých přechodů mezi těmito dvěma fázemi navzájem (Kostka et al., 1977). Útočná a obranná hra je tvořena dle Bukače et al. (1986) herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a herními systémy. Anebo dle Kostky a kol. (1977) na herní činnosti jednotlivce, herní činnosti skupin nebo celého družstva. Mezi těmito dvěma rozděleními můžeme najít paralelu, protože herními kombinacemi se míní herní činnosti skupin a herními systémy zase herní činnosti celého družstva.

V ledním hokeji tedy rozlišíme dle Bukače et al. (1986) 2 fáze:

Útok o fáze hry, při níž družstvo, které je v držení kotouče provozuje aktivní činnost s cílem dopravit kotouč do soupeřovy branky.

Obrana o fáze hry, při které se družstvo, které nemá pod kontrolou kotouč, snaží kotouč získat, zabránit tak vstupu do branky a co nejdříve po získání přejít do útoku.

Dále pak tyto dvě fáze se dále dělí:

#### 3.4.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Mezi které dle Bukače et al. (1986) patří:

##### 3.4.1.1.1 Pohyb hráče po hřišti

V ledním hokeji je na hřišti neustálý pohyb všech hráčů, jelikož výhodnost jejich postavení se rychle mění podle toho, kde se vyskytuje kotouč a kam směřuje. V tuto chvíli se hráč bez kotouče, a tak musí hledat postavení co nejvýhodnější, aby mohl přebírat pohozený nebo úmyslně odebrat kotouč soupeři (Kostka et al., 1956).

- **Uvolňování bez kotouče**

Nebo také by se dalo říci nejčastěji do volného prostoru je činnost, při které se útoční hráč odpoutá od svého soupeře do postavení, které mu umožní ujet:

☞ převzetí pohozeného kotouče od spoluhráče

sti od spoluhráče, který vede nebo p ebírá kotou

☞ st elbu z p íhrávky

P í výb ru místa, do kterého se hrá uvol ůje nebo staví, se nejlépe projevuje hrá ská inteligence (Kostka et al., 1956). Vyf laduje to dokonalou brusla skou techniku

- **Uvol ůvání s kotou em**

Znamená ěinnost, p í nífl získává ůto ící hrá výhodn ěí postavení pro:

☞ st elbu

☞ p íhrání kotou e jinému spoluhrá ěi

☞ samostatný ůto ěný postup sm ěrem k soupe ov ěrance s cílem vst elení gólu

- **Vedení kotou e**

Jeden ze základních prvkv ledním hokeji je vedení kotou e v jízdu . Jako taktický prvek sloufí vedení kotou e k mnoha v cem, jako zalofení ůtoku z obranného pásma, lákání pozornosti soupe e na sebe, získávání asu k objetí soupe e nebo k podrflení kotou e a kli ce, kdyfl jsou v ěichni spoluhrá ěi obsazeni protihrá ěi a není mofné jim bezpe n p íhrát. Vedení kotou e je dobré i pro získávání asu, kdyfl muflstvo hraje v oslabení o vylou eného hrá e. ím děle udrfí hrá bránícího muflstva kotou na holi a co nejdál od vlastní branky, tím víc se soupe i zkrátí as na vyuffití po etní p evahy nad soupe em (Kostka et al., 1956).

Vedení kotou e se d ělí dle Buka e et al. (1986):

☞ **hokejový driblink**

Zp sob vedení kotou e, p í n ěfl je kotou posunován zprava do leva a naopak, asi v rozmezí ěí ky ramen. Rozsah driblinku se m ění podle situace a pot eby hrá e. Výhodou tohoto zp sobu je, fl se hrá ěi nau í dobrý cit pro kotou , jsou tém ě kdykoli schopni objet soupe e kli kou na ob ě strany a jsou schopni bez v t ěch p íprav pohotov p íhrát.

☞ **vedení kotou e taflením**

Kotou je veden stranou ěíkmo od hrá e na jeho ůrovni nebo mírn ěa ůrovní jeho t ěla. ěpel hokejky je p íklon na ke kotou i. P í p ekládání na druhou stranu se ěpel hokejky p ená ěí rychle nad kotou em a p íklání se k n ěmu druhou stranou, takfl kotou

na druhou stranu. Vedení kotou e tažením se využívá p i  
objektu soupe e pomocí druhé kli ky nebo například p i pr níku podél hrazení a následném  
navázání zm ny sm ru pohybu obloukem sm rem k brance.

#### ☞ **vedení kotou e tla ením**

Používá se tehdy, když se hrá rozjíždí co nejrychleji vp ed, za stavu, fle hned blízko  
n j není protihrá . Tak aby nabral co nejrychleji velkou rychlost a nebrzdil se p íli-  
vedením kotou e, chytí h l do jedné ruky, voln pokr ené, aby mohl kotou ovládat, a  
rozjíždí se co nejrychleji vp ed. Kli kování s holí drženou jednou rukou je velmi obtížné, a  
tak po nabrání rychlosti hrá uchopí h l op t do obou rukou a postupuje dál.

#### ☞ **vedení kotou e od sebe k sob**

Hrá si za jízdy st ídav oddaluje a p íblíží kotou sm rem k t lu a od t la, využívá  
se to například p i prohození nebo obhození, když úto ník nazna í t sn p ed obráncem  
kli ku na bekhend nebo forhend, ale tu nedokon í, propasíruje kotou skrz protihrá e  
(mezi bruslemi nebo bruslí a hokejkou), hrá e objede a hned za ním se zase chopí kotou e  
a pokrač uje v úto né akci.

#### ☞ **vedení kotou e bruslí**

Zp sob vedení kotou e, který se používá jen ob as. Obvykle se brusle používá jen  
k tomu, aby si s ní hrá p íkopl kotou na h l, když například vznikne u hrazení  
nep ehledná situace a je obtížné kotou zahrát holí. Pak tedy vytvo ením brusle vnit ní  
stranou ke kotou i vytvo í plochu, které je dostate n velká, aby lehkým p íkopnutím  
posunul kotou z obtížné situace a dále ho jífl vedl holí.

Vedení kotou e ob ma bruslemi st ídav se používá tehdy, když hrá například zlomí  
h l, ale pot ebuje hrát a nem fle si jet ihned na st ída ku pro novou. Kotou je pak op t  
tla en vp ed vnit ními stranami bruslí, které se v fdy po mírném posunutí puku znovu  
dotknou ledu, je na n p enesena váha a ten samý pohyb jako vykonala jedna noha, d lá  
v záp tí i druhá.

St ídavé a zám rné vedení kotou e holí a bruslí se m fle využívat je-t v jednom  
p ípad , a to tehdy, snaží-li se hrá oklamat soupe e nebo dokonce a fl branká e. Kotou je  
veden holí, mírn stažen a krátkým pohybem záp stí je p íhráván na brusli, odkud je  
p íkopnut op t vnit ní ástí brusle zp t na epel hole (Kostka et al., 1956).

## ení kotou e

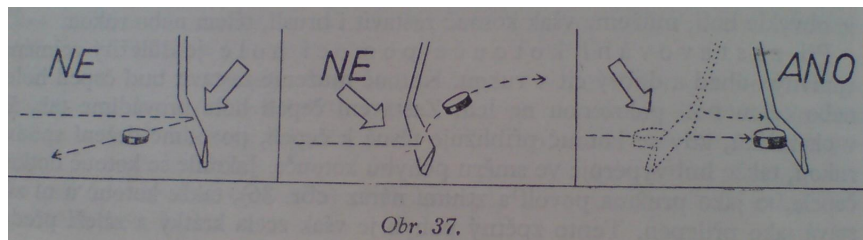
Zpracování jeinnost, při které hráči získává kontrolu nad kotoučem (Buka et al., 1986). Kvalitní zpracování umožní uje plynulé pokračování herní akce a vytváří dobré základy pro další následujícíinnost, jako například, stěla nebo samostatný postup vpřed (Peri, 2002).

Právě zpracování kotouče sloužíinnost nazývaná zastavení kotouče, která se ve hře vyskytuje velmi často, provádíme ji buď holí, bruslí, částí těla nebo rukou.

### • Zpracování přihrávky pomocí hole

Při zastavování kotouče pomocí hole je podstatné mít dobrý odhad a cit v rukou. Kotouč pak můžeme zastavit buď epelí hole, nebo holí položenou na led. Zastavení kotouče pomocí epele provádíme tak, že když se kotouč přiblíží těsně k epeli nebo se jí začne dotýkat, tak povolíme mírné drfění hole spodní rukou a to tak, že hlava při setkání s kotoučem se mírně prohne a tlumí náraz kotouče. Souasně s pružením hole je tu i náaktivní pohyb, kterým po setkání epele s kotoučem pohybujeme plynule kousek holí a na ní přilepeným pukem, posuneme ze kterého puk přišel až do následného zastavení puku. Potom, co se pohyb puku ztlumí, chytá hráč opět pevně hlavou oběma rukama a pokračuje další navazujícíinností (Peri, 2002).

Chyby, kterých se mohou hráči dopustit, jsou například příliš pevné drfění hole, které má za následek odraz kotouče od epele, který je negativní, brzdí akci a je rušivým prvkem při kontrole kotouče. Dále se můžeme vyskytnout ta chyba, že v okamžiku setkání kotouče s epelí hráč nemá epel přiklopenou směrem ke kotouči, náraz je pak prudký a následkem toho je, že se kotouč svezí po odklopené epeli, přeskočí ji a pokračuje v pohybu dál. Tento případ se stává často, jede-li hráč směrem proti pohybu kotouče (Kostka et al., 1956).



Obrázek 1.6 Správné nastavení hole kotouči při zpracování přihrávky

## o kotouče

Pokud kotou letí vzduchem a je ve vý-ě nad ledem zhruba do úrovn kolen, snaží se hrá sklepnout ze vzduchu kotou hokejkou kolmo k ledu. V p ípad , fle kotou letí vzduchem vý–nad ledem, nejl je do úrovn kolen, tlumí ho hrá dlaní ruky (tou, která je p i drflení hole blífle k epeli). Kotou v–ak hrá nesmí sev ít a hodit, ale dla musí z stat otev ena a pouze kotou sklepane dol na led (Pavli–et al., 2007).

- **Zastavení kotouče holí položenou na led**

Provádí se tak, fle hrá poklekne nebo se hluboce p edkloní. H l drfí jednou rukou (tou, která je p i drflení hole dál od epele) a položí jí celou délkou na led tak, aby nevznikl pokud možno fádny prostor, kudy by mohl kotou proklouznout. Nejlep–í je položení hole na led tak, fle vykrojená ást epele se vyto í sm rem, odkud p ichází kotou . P i tro–e–ikovnosti a dobrém úhlu se pak kotou svezí ztlumen rovnou k hrá i, který s ním m fle hned dále operovat. Tohoto zp sobu ov–em ást ji využíávají bránící hrá i (Kostka et al., 1956).

- **Zastavení kotouče čepelí hole se zajištěním bruslí**

Používá se, kdyfl sm uje p hrávká p ímo na hrá e do blízkosti jeho nohou. Hrá musí zkrátit drflení hole tak, fle posune spodní ruku blífle sm rem dol k epeli, zároveň vytá í brusli vnit ní stranou proti p icházejícímu puku. Váhu t la p esune na p edsunutou nohu, aby jí m l zatíflenou, a kotou zpracuje (Kostka et al., 1956).

- **Zpracování nepřesně přihraného kotouče**

Hrá drfí h l jednou rukou na konci rukojeti, p icházejícímu puku nastaví epel tak, aby se zastavil jeho p ímo arý pohyb. Následuje staflení si kotou e k t lu a postup s pukem zvoleným zp sobem.

- **Zpracování kotouče bruslí**

Provádí se bu vyto ením vnit ní strany brusle, tou se kotou zastaví a následn p ikopne na h l a m fle se pokračovat v postupu, anebo se provádí zpracováním vn j–í stranou brusle tak, fle se brusle vyto í op t proti pohybu kotou e a pod takovým úhlem, aby se kotou mírn ztlumil a rovnou poslal po sm ru jízdy, kde ufl si ho hrá p ebírá holí.

- **Zpracování kotouče tělem**

...cí hrá i p i blokování st el nebo p i hrávek jdoucích  
vzdručením. Hrá zaujímá pozici v pokleku elem k p icházejícímu kotou i, nohy má u  
sebe, paře blízko u t la a vykřívá tím snad co nejv t-í prostor pro zachycení kotou e.  
Zastavení kotou e t lem se také využívá i v úto né fázi, kdyfl se dojífld jící úto ník snaží  
zachytit kotou jedoucí po mantinelu nad úrovní ledu. Hrá se pak co nejv t-í plochou t la  
ve sm ru vertikálním snaží p itisknout k mantinelu a udrflet tak kotou v úto ném pásnu  
(Kostka et al., 1956).

### 3.4.1.1.3 P i hrávky

P i hrávka tvo í velmi ú elný prvek týmové spolupráce. Správn a p esn provedené  
p i hráání m fle být vhodn j-ím e-ením nefl samostatné akce hrá . P i hrávání je cílené  
usm r ování pohybu kotou e tak, aby jej spoluhrá mohl zpracovat a co nejrychleji ho  
dostat z vlastního obranného pásma do pásma úto ného. Správn namí ená p i hrávka má  
sm ovat p ed spoluhrá e, kterému je ur ena, v takové vzdálenosti, aby ji mohl p evzít  
v plné rychlosti nebo spí-e v rychlosti, kterou se hrá pohybuje a na kterou je-t m fle  
zrychlit do té doby, nefl k n mu sm ovaná p i hrávka doletí. Kotou nemá mít na brusle  
nebo za hrá e, protofle se -patn zpracovává a brzdí rychlost pohybu vp ed. Rozeznáváme  
t i zp soby provedení p i hrávek: po led , bruslí, nebo nad ledem (Buka et al., 1986).

- **P i hrávka po ledě**

P i hrávka po led se dá provést dlouhým tahem, v p ípad , fle hrá má dostate ný as  
na p ípravu, krátkým -vihem nebo p íklepnutím. P íklepnutí se poufívá, kdyfl se m ní  
náhle sm r kotou e, nebo není dostatek asu na p ípravu (Kostka et al., 1956).

- **P i hrávka bruslí**

P i hrávání bruslí se poufívá ve shluku. Provádí se v p ípad , kdy není dostatek místa  
na provedení jiného p i hráání. Tí ku brusle hrá vyto í tak, aby se kotou dostal na vnit ní  
hranu brusle, kterou odkopne kotou pot ebným sm rem.

- **P i hrávka nad ledem**

Nad ledem se p i hrává -pi kou nebo patkou epele. P i správném provedení má  
kotou dopadnout metr od spoluhrá ovy hole (Buka et al., 1986). Rychlost p i hrávky  
záleflí na dané situaci. P i hrávky, které jsou mí ené na branku soupe e, mívají zpravidla

ní ené p íhrávky zvýhod ují hrá e družstva a zvy-ují tempo jejich hry. Tímto zp sobem mohou pr m rn nadaní hrá i porazit nadpr m rné individuáln hrající protihrá e. Hrá , který p íhrává, musí neustále sledovat situaci ve svém okolí a p edem odhadnout rychlost a sm r jízdy spoluhrá e, kterému chce p íhrát (Kostka et al., 1956).

#### **3.4.1.1.4 St elba**

innost hrá e, p i nífl se snaží –vihem, p íklepnutím nebo úderem dostat kotou do soupe ovy branky (Kostka et al., 1977).

##### **3.4.1.1.4.1 St elba po ruce**

- **Střelba po ruce tahem**

St elba, která sice využívá p sobení celého t la, a proto je st elou nejprud-í, ov-em vyřaduje ur itou dobu na p ípravu, a tak je i p es svou prudkost ásto mén ú inná neř ostatní druhy st elby mén náro né na p ípravu. Jejím mínusem je zkrátka to, ře pot ebuje v t-í prostor a as na p ípravu, takže zároveň dovoluje soupe i, aby se p ípravil na obranu, anebo zne-kodnil jiřl pr b h st elby. Využívá se p i ní práce celého t la a pruřnosti hole (Kostka et al., 1956).

- **Střelba po ruce řvihem**

P i tomto zp sobu st elby se využívá taření kotou e po led ě jen chvíli, pak následuje krátké rychlé trřnutí záp stím a –vihem, který vysílá kotou na branku. Výhodou této st ely je moment p ekvapení a s tím související rychlost provedení, protoře hrá m ře ne ekan na velmi malém prostoru vyst elit a je-t k tomu i s dostate nou p esností a razancí. O prudkosti st ely rozhoduje p edev-ím síla pařlí a rychlost pohybu záp stí, tentokrát nehraje pohyb t la st řejní roli (Buka et al., 1986).

- **Střelba po ruce přiklepnutým řvihem**

Kotou vede hrá u patky epele, p ed st elbou na okamřik oddálí epele od kotou e a následn zrychleným pohybem ude í do kotou e v míst mezi patkou a st edem epele. Jakmile se epele setká s kotou em, musí hrá pevn sev ít h l spodní rukou, a tařením horní ruky sm rem k sob provádí –vih (Pavli-et al., 2007).

- **Střelba golfovým úderem**



em je nevýhodou delší příprava a hlavně přesnost střely, naopak tento způsob vyniká svojí tvrdostí. Hráč má puk vedle těla, zatímco náhle smrem vzad za tělo, následuje opačný pohyb smrem vpřed, setkání hole s ledem a kotoučem a vlastní střela (Pavliš et al., 2007).

#### 3.4.1.1.4.2 Střelba přes ruku

- **Střelba přes ruku švihem**

Střelení přes ruku je technicky náročnější než střelení po ruce a také má oproti nim méně razanci. Provedení této střely je takové, hráč si postaví kotouč před sebe na stranu opačnou než drží hůl, vnější stranou špele přiloží na vnější stranu kotouče smrem od hráče a za ním obloukem smrem do středu, který se vytáhne do strany od hráče a tam je zahájeno vystřelení kotouče, anebo je tažen ještě o něco dál a vystřelen smrem dozadu za hráče (Pavliš et al., 2007).

- **Střelba přes ruku přiklepnutím**

Provádí se tak, že hráč (např. levák) provádí před obráncem klíčku na pravou stranu, v té chvíli co se dostane vedle obránce, vykloní tělo do oblouku smrem k brance, přiloží hůl drží oběma rukama a následně vytvořením záplety posune kotouč mírně před špele a v zápleti do kotouče rychlým pohybem vnější stranou špele mezi středem a plečkou udeří (Kostka et al., 1956).

#### 3.4.1.1.5 **Dorážení**

Je činnost, při které si útoční hráči najíždí před branku soupeře a snaží se kotouč vyražený brankářem po střele dorazit do branky nebo tečovat střelu spoluhráče (Kostka et al., 1977).

#### 3.4.1.1.6 **Vhazování**

Je situace, která nastává vhozením kotouče z ruky rozhodčího mezi dva hráče stojící proti sobě na místě, které je pro tuto činnost určeno. Hráči se snaží zmocnit kotouč anebo jej použít k spoluhráči (Kostka et al., 1956).

#### 3.4.1.2 **Obranné herní činnosti jednotlivce**

##### 3.4.1.2.1 **Obsazování hráče s kotoučem**



se bránící hrá snáží získat kotou (napadáním, body ekováním), narazit nebo zpomalit útok soupe e anebo p ekazit protihrá i úsp ůnou p hrávk. Provádí se dv ma zp soby a to atakováním soupe e nebo pohybem a postavením v i soupe i (Buka et al., 1986).

#### **3.4.1.2.2 Hra t lem**

Je velmi podstatná sou ást ledního hokeje, protože hra holí sama o sob ásto nesta í, p i osobních soubojích hrá se uplat ůje práv tato hra, jejich síla a obratnost. Dle Kostky a kol. (1956) se hra t lem d í na:

##### **3.4.1.2.2.1 Body ekování**

Je náraz ástí t la od boku k rameni, který sm ůje do n které z ástí t la soupe e. Poufívá se práv p i brán ní a má za úkol zne-kodnit, ale hlavn velmi rozhodit soupe e. Za p edpokladu správného provedení ásto létají úto ící hrá i i vzduchem. Bránící hrá se zastaví a snáží se ude it jedoucího protihrá e nejlépe do spodní ástí t la a tím ho vykolejit z jeho pohybu.

##### **3.4.1.2.2.2 Strkání**

Strkání je narážení na soupe e za jízdy nebo stoje, provád ěné v t ěnou ramenem nebo t lem, které má za ú el dostat soupe e od kotou e nebo si vytvo it lep í herní pozici.

##### **3.4.1.2.2.3 Blokování**

Poufívá se kdekoli na h i-ti, ale ásto nap íklad u hrazení a to tak, ě se hrá zastaví a t lem se postaví soupe i do cesty a zadr ůí jeho dal í postup.

#### **3.4.1.2.3 Obsazování hrá e bez kotou e**

Je ěinnost, p i které se bránící hrá snáží pohybem obsadit protihrá e a znemožnit mu tak p evzetí kotou e (Kostka et al., 1977).

#### **3.4.1.2.4 Blokování st el a chytání kotou e**

Hrá se p i této ěinnosti snáží zabránit kotou i v pr níku do vlastní branky zp sobem, ě se jej snáží zastavit vlastním t lem.

#### **3.4.1.2.5 Obrana prostoru**

p e íslení soupe e. Bránící hrá se snaží bránit hrá e ne osobní, ale vykryva utírný nebezpečný prostor a často tak znemožňuje p hrátku mezi úto ícími hrá i (Kostka et al., 1977).

#### **3.4.1.2.6 Odebrání kotou e**

Je innost, p i které hrá získává na soupe i kotou pod svou kontrolu (Kostka et al., 1956). Provádí se:

##### **3.4.1.2.6.1 Úderem epele hole do kotou e**

Hrá drží h l v jedné ruce a rychlým pohybem vyto í h l tak, aby epelel vypíchl soupe i kotou .

##### **3.4.1.2.6.2 Zvednutím soupe ovy hole**

Vykrojenou ástí epele nadzvedneme soupe i h l a kotou mu ujede.

##### **3.4.1.2.6.3 P etla ením hole soupe e**

P ilofíme epele hole na druhou stranu kotou e, nejl jí má soupe a pokud soupe nedrží hokejku p íli-pevn , p etla íme ho a získáme kotou .

##### **3.4.1.2.6.4 Úderem do soupe ovy hole**

Provádí se t lem nebo nohou a to tak, fle v podstatí najedeme do soupe ovy hole mezi ním a kotou em a odblokujeme ho tak od kotou e.

#### **3.4.1.3 Úto né herní innosti skupin (kombinace)**

innosti dvou nebo více hrá , kte í vzájemn spolupracují a v dom e-í vzniklé herní situace nebo je vytvá ejí (Kostka et al., 1956). Úto né herní innosti skupin se dle Kostky a kol. (1977) d ílí na:

##### **3.4.1.3.1 *K íflení***

Kombinace dvou hrá , p i které si oba navzájem vym ní místa.

##### **3.4.1.3.2 *P ihraje a je***

Spolupráce dvou hrá , p i které hrá vedoucí kotou p ihraje druhému a najede si do volného prostoru, kam dostává p hrátku zp t do jízdy.

Situace, při které se hráči snaží pomoci spoluhráči vedoucímu kotoučem tak, aby mu odclonil protihráče, který ho tím pádem nemůže atakovat.

#### **3.4.1.3.4 Zpětná přihrávka**

Je kombinace, při které hráč, který jede s kotoučem do útoku, přihrává zpět do zadu na volného spoluhráče, protože situace před ním je taková, že by s největší pravděpodobností vedle jen ke ztrátě kotouče.

#### **3.4.1.3.5 Najíždění do volného prostoru**

Jsou všechny kombinace spoluhráčů, kdyli hráč přihrává spoluhráči, který se odpoutal od soupeře a je neobsazený.

#### **3.4.1.4 Obranné herní činnosti hráčů (obránné kombinace)**

činnost hráčů, pomocí které se snaží ubránit útokům soupeře a znemožnit mu vstelení branky (Kostka et al., 1956).

##### **3.4.1.4.1 Zajišťování**

Zajišťování je činnost dvou hráčů, kteří se-í herní situaci tak, aby akce jednoho z nich ovlivnila změnu postavení druhého (Peri, 2002).

##### **3.4.1.4.2 Zdvojování**

Herní činnost dvou hráčů, při které se snaží oba bránit a napadat jednoho útočícího hráče s kotoučem (Kostka et al., 1977).

##### **3.4.1.4.3 Přebírání**

činnost při bránění soupeře, při níž si dva hráči na určitou dobu změní soupeře, kterého brání. Vzniká zpravidla z důvodu, že soupeř unikne jednomu bránícímu hráči, a tak ho přebere druhý (Pavliček et al., 2000).

##### **3.4.1.4.4 Osobní bránění**

Provádí se v situacích, kdy je po útoku obránci vyrovnaný, pak si každý bere jednoho hráče a osobně ho brání (Kostka et al., 1956).

### **druftva (úto né herní systémy)**

Jsou základní zp soby vedení hry muftva, p i nichfl mají hrá i a skupiny hrá p esn ur ené úkoly pro jednotlivé fáze hry a herní situace (Kostka et al., 1956).

#### **3.4.1.5.1 Rychlý protiútok**

Je typ úto ného systému, který se vyzna uje rychlým p echodem z obranných pozic do útoku. Má za úkol co nejrychleji se dostat do úto ného pásma a co nejrychleji a nejefektivn ji zakon it akci st elou na branku (Kostka et al., 1977). Provádí se do rozhozené a nezorganizované obrany.

#### **3.4.1.5.2 Postupný protiútok**

Zp sob úto ení muftva, poufřivaný proti zorganizované obran soupe e, která znemofl uje rychlé proniknutí do úto ného pásma a pohotové zakon ení. Útok se tedy musí zakon it po jistém naru-ení obrany soupe e kombinací nebo i individuální akcí (Kostka et al., 1956).

### **3.4.1.6 Obranné herní innosti druftva (obranné systémy)**

Zp sob organizace hrá p i brán ní a rozd lení jejich úkol .

#### **3.4.1.6.1 Územní obrana**

Zp sob brán ní, ve kterém se hrá i pohybují podle toho, kde se nachází kotou v p edem ur ených zónách a brání tak soupe i, pokud se vyskytuje v jejich ur ené zón (Kostka et al., 1977).

#### **3.4.1.6.2 Kombinovaná osobní obrana**

Zp sob brán ní založený na principu osobního a t lesného brán ní, kařlđý hrá si bere jednoho hrá e nebo si postupn hrá e mohou navzájem p ebírat.

#### **3.4.1.6.3 Zónový presink**

innost, která se vyuřřívá p i zaváhání nebo do asné ztrát kotou e soupe e. Bránící hrá i se ihned rozjedou k protihrá m, napadají je a obsadí a to jak hrá e s kotou em, tak i ty bez kotou e, aby nemohli p evzít p hrávku (Kostka et al., 1977).

Hra brankáře je naprosto odlišná od hry hráče v poli a také odlišná i v obou sportovních hrách lední hokej a florbal. Zatím, co hráč i v poli se snaží branku vstoupit, gólman se jí snaží zabránit, používá k tomu celé tělo a speciální výstroj (chrání se nohou) a výstroj (vyráběná, lapáková a brankářská hůl) (Peri, 2002).

#### **3.4.1.7.1 Základní postoj**

Postavení brankáře vychází ze základního postoje, který mu umožní ujet co nejrychleji a nejrychleji výchozí pozici pro reagování na vystřelený kotouč a přechod do dalších pozic, kterými kotouč chytá nebo mu zabráňuje v cestě do branky (Buka et al., 1986). Brankář se staví čelem ke kotouči ve stoje mírně pokrčeném na šířku zhruba ramen, kolena jsou blíž k sobě než brusle, takže postoj je zhruba do tvaru písmene A. Trup je nakloněn mírně vpřed, hůl položena opelí na led a postavena tak, aby kryla prostor mezi nohama brankáře, lapáková je nastavena rovně proti směru, kde je kotouč (Kostka et al., 1956). Základní zásadou pro chytání kotouče je chytat ho co nejvčetnější částí těla a výstroje (Peri, 2002).

#### **3.4.1.7.2 Brankářské bruslení**

Je odlišné od normálního bruslení a je dáno i specifickým tvarem bruslí, který umožní ujet skluz do strany. Brankář by měl být i velmi zdatný při jízdě vzad i vpřed, protože potěbuje ovládat velmi rychlé starty a přesuny (Buka et al., 1986). Přesuny v brance jsou prováděny dle Peri (2002) dvěma způsoby:

- ☞ úkrokem (blíží noha ve směru pohybu se nadlehčí, zůstává vytvořena kolmo do hůle, z druhé nohy se brankář odrazí a provede skluz stranou)
- ☞ vybruslením (blíží nohu po směru pohybu brankář vytáhne rovnoběžně s brankovou čarou, ze druhé se odrazí a provádí skluz)

#### **3.4.1.7.3 Stelecký úhel**

Úkolem brankáře a nejefektivnějším způsobem zabránění kotouči v přechodu do sítě je postavit se tak, aby výstrojí a tělem vykryval co nejvčetnější stelecký úhel a kotouč nemohl z místa, kde se nachází skoro fládnou čancí dostat se přímou cestou do branky (Kostka et al., 1956).

## ra holí

Chytání kotouč se liší v t-ínou podle typu st el, které se d lí obvykle na st ely po led nebo blízko nad ledem a st ely st ední a vysoké (Peri , 2002).

St ely po led nebo blízko nad ledem se nej ast ji chytají dle Kostky et al. (1956):

- ☞ epelí hole (nastaví se epel do cesty kotou e)
- ☞ polovi ním rozklekem (rozklek, p i kterém branká kle í na jedné noze, druhou odleh í, poloflí na led a nastaví celou p ední plochou chrání e proti kotou i)
- ☞ celým rozklekem (podobné jako polovi ní rozklek, pouze se kle í na obou nohách a ob jsou vyto eny ke kotou i a chrání e položený na led)
- ☞ skluzem (vychází se v t-ínou z rozkleku, jedna noha se p esouvá podmetem pod druhou a následn se zaujímá pozice, kdy branká poloflí nohy na sebe tak, aby spodní chrání lefel na led a horní zase na tom spodním a nebyla mezi nimi skulina pro proklouznutí kotou e)

St ely st ední a vysoké se chytají dle Peri e (2002):

- ☞ lapa kou (st ely v-ech moflných umíst ní, jdou-li na stranu t la branká e, kde má lapa ku)
- ☞ rukou s holí - vyráfle kou (st ely v t-ínou spí– st edn vysoké, na stran t la branká e, kde drflí ruku s vyráfle kou)
- ☞ t lem (v t-ínou st ely jdoucí tam, kde má branká t lo a také st ely vy–í, které je výhodné chytat tím zp sobem, fle se branká zvý–í ve svém postoji a kryje st elu t lem)

Do hry holí se po ítá také zachycení p íhrávky v dosahu branká e nebo vypíchnutí kotou e hrá i, který je blízko branky a chystá se jí ohrozit, dále se do hry holí po ítá také to, fle kdyfl je branká blízko kotou i, který letí do obranného pásma a ostatní hrá i jsou dostate n daleko od n j, branká ke kotou i vybruslí, zastaví jej a rozehraje spoluhrá m (Buka et al., 1986).

Florbal je založen stejn jako lední hokej na hrá ích a jejich souh e. Hrá i musí plnit a ovládat r zné innosti a ty nazýváme stejn jako u ledního hokeje Herní innosti jednotlivce, které se dále d lí na Úto né herní innosti jednotlivce a Obranné herní innosti jednotlivce (Zlatník et al., 2001). Z herních inností jednotlivce se pak dále skládají Herní kombinace a Herní systémy (Skrufný et al., 2005).

### **3.4.2.1 Úto né herní innosti jednotlivce**

Úto né herní innosti jednotlivce dle Zlatníka a kol. (2001) d lí na:

#### **3.4.2.1.1 Dribling**

Základní dovednost hrá e, kterou uplat uje p i kontaktu s mí kem, kontrolování a vedení mí ku epeí hole (Karczmarczyk, 2006). D lí se dle Zlatníka et al. (2001) na dva typy:

##### **3.4.2.1.1.1 Hokejový dribling**

Mí ek hrá ovládá st ídav bekhendovou a forhendovou stranou epele v rozmezí zhruba í e ramen.

##### **3.4.2.1.1.2 Florbalový dribling**

Znamená tzv. florbalovou osmí ku, která se vyzna uje tím, že p i ovládání je mí ek veden pouze forhendovou stranou epele. Provádí se tak, že horní ruka drží h l pevn a ve spodní ruce se h l otá í. Mí e se ale drfet pevn i ob ma rukama a rota ní pohyb hole a p i opisování trajektorie ve tvaru osmí ky mí e hrá provád t pouze záp stím.

#### **3.4.2.1.2 Vedení mí ku**

Je innost, která se uplat uje p i pohybu hrá e s mí kem po h í-ti, který se snaží vytvo it si výhodné postavení pro ohrožení branky soupe e, aniž by mí ek ztratil (Zlatník et al., 2001). Existují dva základní druhy vedení mí ku: jednou rukou a ob ma rukama (Skrufný et al., 2005). A dále pak existují je-t 3 zp soby vedení mí ku dle Skrufného et al. (2005): tažením, tla ením a driblinkem.

##### **3.4.2.1.2.1 Vedení mí ku tažením**

stranou, mírně vzad, epel hole má píklon nou k mí ku a mí ek je tažen (nejčastěji recommended stranou).

#### 3.4.2.1.2.2 Vedení mí ku tlačením

Hrá tlačí mí ek před sebou bu bekhendovou, nebo forhendovou stranou epele, tento způsob vedení mí ku se používá v ténou při rychlých únicích, když před vámi nestojí hráč, kterého byste museli bezprostředně obcházet.

#### 3.4.2.1.2.3 Vedení mí ku driblinkem

Viz kapitola 3.4.2.1.1 Dribling.

### 3.4.2.1.3 *Uvolňování s míčem*

Je útočná činnost, kterou si hráč vytváří lepší postavení pro následující činnost o p íhrávku nebo st elbu. Uvolněním se od bránícího soupeře hráč získává výhodu a po etní p evahu pro své družstvo, které se flene do útoku. Technika a taktika uvolňování se s míčem se liší podle prostoru, ve kterém se provádí a podle způsobu bránění protivníka (Zlatník et al., 2001). Provádí se dle Zlatníka et al. (2001) prostřednictvím:

#### 3.4.2.1.3.1 Driblinku

Klíčkou na bekhendovou nebo forhendovou stranu, kterou hráč provádí těsně před protihráčem.

#### 3.4.2.1.3.2 Obtovením protihráče

Útočící hráč je postaven bokem nebo zády k obránci, tělem si kryje mík. Hráč naznačí, že jde na jednu stranu, ale v zápatí se okolo obránce obtočí druhou stranou.

#### 3.4.2.1.3.3 Obhozením, i prohozením hráče

Používá se tehdy, je-li hráč rozbit hnutý a obránce nemá takovou rychlost jako útočník. Útočník bu flí, naznačí, že jde na jednu stranu, obránce se pohne tím směrem a útočník bu propasíruje mík skulinkou mezi nohama hráče, nebo nohou a florbalovou holí, anebo pokud je blízko mantinelu, tak si může pomoci i obhozením hráče odrazem o mantinel.

### 3.4.2.1.4 *Zpracování a p íhrávání mí ku*



erá umohl uje získat mí ek pod kontrolu (Karczmarczyk, 2006) a provádí těmi způsoby, o holi, tělem nebo nohou a technika zpracování má stejný princip jako technika zpracování kotoučů v ledním hokeji (viz kapitola 3.4.1.1.2 Zpracování a zastavení kotoučů).

P íhrávání mí ku je činnost, kterou hráč usměrňuje mí ek němu ze svých spoluhráčů, tak aby jej mohl dotýkat a zpracovat (Skrufný et al., 2005). P íhrávek rozlišíme na dva druhy dle Zlatníka et al. (2001):

#### 3.4.2.1.4.1 P íhrávka po zemi

Může být p ímá nebo nepřímá o mantinel a provádí se –vihem, krátkým p íklepnutím nebo úderem, p íhrávka p íklepnutím nebo úderem se používá na větší vzdálenosti, protože má větší razanci, ale je méně přesná.

#### 3.4.2.1.4.2 P íhrávka vzduchem

P íhrávku vzduchem používáme v případech, kdy chceme p íhrát spoluhráči, ale mezi námi a jím je moc velký počet protihráčů nebo velká vzdálenost, takže je velmi nepravděpodobné, že by p íhrávka prošla až k němu, kdybychom jí poslali po zemi. P íhrávka se opět může provést –vihem, p íklepnutím nebo úderem, záleží na dané situaci a potřebě hráče.

#### 3.4.2.1.4.3 P íhrávka brankáře

P íhrávka, kterou rozehrává brankář. Provádí tuto p íhrávku rukou a to tak, že buď hodí mí ek po zemi, nebo odrazem o zem, p í tomto rozehrávání se však mí ek musí nejprve dotknout země na polovině hřiště, ze které brankář rozehrává.

#### 3.4.2.1.5 ***Uvolnění bez mí ku***

Je činnost, kterou hráč provádí za účelem toho, aby se zbavil soupeře a mohl tak opevzit p íhrávku od spoluhráče, odvrátit pozornost od spoluhráče postupujícího s mí kem nebo dostat p íhrávku a vystoupit (Skrufný et al., 2005).

#### 3.4.2.1.6 ***Střelba***

Činnost, p í které se snaží hráč dopravit –vihem, p íklepnutím nebo úderem mí ek do soupeřovy branky (Zlatník et al., 2001).

Forhendový zp sob st elby –vihem se provádí - viz kapitola 3.4.1.1.4.1 St elba po ruce (St elba po ruce –vihem). Bekhendový zp sob st elby –vihem se ve florbale provádí jen velmi z ídka, pouze n kdy p i st elb z bezprost ední blízkosti (Skrufný et al., 2005).

#### 3.4.2.1.6.2 St elba p iklepnutím

Je zp sob st elby sice prud-ím, ale ufl i mén p esným nefl st elba –vihem. Forhendové provedení této st elby viz kapitola 3.4.1.1.4.1 St elba po ruce (St elba po ruce p iklepnutým –vihem). P i bekhendovém zp sobu st elby p iklepnutím jsou tu dva zp soby provedení a li-í se postavením epele p i st etu s mí kem, p i prvním zp sobu se epel postavena kolmo nebo od mí ku mírn odvrácena a p i druhém zp sobu je epel naopak p iklon na k mí ku ó tento zp sob je ozna ovaný jako tzv. ō magnus ō (Zlatník et al., 2001)

#### 3.4.2.1.6.3 St elba golfovým úderem

Forhendová st ela golfovým úderem se provádí dv ma zp soby bu hokejovým zp sobem, p i kterém je epel p ed zahájením úderu ve vzduchu a p i úderu se setkává se zemí i mí kem, nebo zp sobem, kdy je epel hole na zemi a p i pohybu se provádí pouze zrychlené taflení po zemi a pak se epel setká s mí kem ó tento druhý zp sob má v-ak nevýhody nep esnost st elby a upozorn ní bránících hrá na to, fl e bude úto ník st ílet (Zlatník et al., 2001). Bekhendová verze st elby golfovým úderem se v t-inou neufflvá.

#### 3.4.2.1.7 ***Doráflení mí ku***

Je innost, p i které se hrá stojící blízko branky nebo dobíhající k brance snaflí bu te ovat st elu spoluhrá e tak, aby ne ekan zm nil její sm r, zasko il tím branká e a nasml roval mí ek do branky, nebo se snaflí dorazit mí ek odraflený po p edchozí st ele (Skrufný et al., 2005).

#### 3.4.2.1.8 ***Vhazování mí ku***

Vhazování se na rozdíl od hokeje neprovádí vhozením mí ku mezi dva soupe e, ale mí ek stojí mezi hrá i na ur eném míst pro vhazování, kafl dy hrá zaujme postavení epele z jedné strany mí ku (naproti sob ) a na písknutí rozhod ího se jej snaflí získat na hole svého mufstva (Zlatník et al., 2001).

#### **3.4.2.2.1 Obsazování hrá e s mí kem**

Je innost, p i které se obránce snaží bu p ímo získat mí ek na soupe i, znemožnit hrá i, kterého obsadí úsp -nou p hrávkou nebo naru-ít a zpomalit jeho postup s mí kem a tím i celou úto nou akci (Skrutný et al., 2005).

#### **3.4.2.2.2 Obsazování hrá e bez mí ku**

Viz kapitola 3.4.1.2.3 Obsazování hrá e bez kotou e.

#### **3.4.2.2.3 Obrana prostoru**

Viz kapitola 3.4.1.2.5 Obrana prostoru.

#### **3.4.2.3 Úto né herní kombinace**

Dle Zlatníka et al. (2001) jsou úto né herní kombinace rozd leny takto:

##### **3.4.2.3.1 Kombinace p ihraje a b fl**

Kombinace zalofená na tom, fle hrá vedoucí mí ek p ihraje spoluhrá i, nabíhá si do volného prostoru, p hrávkou dostává zp t a dále bu zakon uje, nebo pokrač uje dále v úto né akci (Skrutný et al., 2005).

##### **3.4.2.3.2 K ížení**

Ú elem této kombinace je zmatení protihrá e a uvoln ní hrá e, který p evezme mí ek. První hrá vede balonek a druhý hrá b flí proti n mu, v míst kde se m íjí, si p edají balonek, a m ní si místa (oba pokrač ují v k ížení). Obránce v t-inou zareaguje na pohyb hrá e, který mí ek vedl prvn a druhý hrá s balonkem je tím pádem volný a má možnost dal-ího postupu (Karczmarczyk, 2006).

##### **3.4.2.3.3 Clon ní**

Kombinace, p i které se clonící hrá snaží spoluhrá i vedoucímu mí ek odclonit protihrá e, aby jej nemohl napadat (Zlatník et al., 2001).

##### **3.4.2.3.4 Zp tná p hrávkou**

platí uje p hrávkou volnému nabíhajícímu spoluhráči, který nabíhá v zádu a je ve volném prostoru. Cíl této p hrávky je neztratit držením mí ku a vytvořit si rozehrávkou lepší pozice pro vstelení branky (Karczmarczyk, 2006).

#### **3.4.2.3.5 Nahození**

Útočná herní kombinace, která spoívá v nahození mí ku na větší vzdálenost, kam si již nabíhají spoluhráči, kteří se mí ku zmocní a pokračují v útoku (Skrufný et. al., 2001).

#### **3.4.2.3.6 Vhazování**

Útočná herní kombinace založená na vhazování znamená to, že hned z vhazování se hrá snaží co nejrychleji dostat mí ek pod kontrolu a ohrozit branku soupeře zakončením nebo p hrávkou do výhodné pozice spoluhráči, který se snaží ohrozit branku soupeře.

#### **3.4.2.4 Obranné herní kombinace**

Dlíme podle způsobu ešení vzniklých herních situací a dlíme je na kombinace založené na:

##### **3.4.2.4.1 Zajištění**

innost dvou nebo více hráčů, kteří eší herní situaci tak, že akce jednoho vyvolá potřebnou změnu v postavení druhého (Zlatník et al., 2001).

##### **3.4.2.4.2 Přebírání**

Herní kombinace dvou hráčů, kteří si na určitý čas vymění soupeře a eší jeho útočnou innostem (Karczmarczyk, 2006).

##### **3.4.2.4.3 Zdvojování**

Obranná innost, p i které útočícího hráče napadají dva bránící hráči (Skrufný et al., 2005)

##### **3.4.2.4.4 Osobní bránění**

Viz kapitola 3.4.1.4.4 Osobní bránění.

#### **3.4.2.5.1 Rychlý útok**

Viz kapitola 3.4.1.5.1 Rychlý protiútok.

#### **3.4.2.5.2 Postupný útok**

Viz kapitola 3.4.1.5.2 Postupný protiútok.

#### **3.4.2.6 Obranné herní systémy**

Obranné systémy se dělí na Zónovou (územní) obranu, Zónový přesink a Kombinovanou osobní obranu (Zlatník et al., 2001).

Popis viz kapitola 3.4.1.6 Obranné herní činnosti družstva.

#### **3.4.2.7 Hra brankáře**

Hra brankáře ve florbale se od hry brankáře v ledním hokeji neliší v zásadě tím, jaké činnosti musí brankář provádět, ale jakým způsobem tyto činnosti provádí a jaké k tomu využívá prostředky.

##### **3.4.2.7.1 Základní postoj**

Brankářský postoj ve florbale spočívá v tom, že brankář klečí na kolenou, holení, nártý i –píky má položené na zemi, pro lepší stabilitu a pohyblivost. Nohy jsou pokrčené v kolenou a –íka rozkleku mezi kolena je zhruba na –íku ramen. Hlava je vysazena trochu dopředu stejně jako trup, ruce jsou v t–ině uvolněné pokrčené a jsou zvednuty a dlaně umístěny po stranách zhruba v úrovni hlavy (Zlatník et al., 2001). Pohyb brankáře provádí pomocí odrazu od –píky jedné nohy a skluzu po noze druhé.

##### **3.4.2.7.2 Chytání a vyrážení**

Střely jdoucí po zemi nebo nízko nad ní chytá brankář holení nohy v rozkleku nebo úkleku, případně kdy skluzem (Karczmarczyk, 2006) stejně jako v ledním hokeji. Střely střední a vysoké chytá brankář rukama nebo nastavením těla.

##### **3.4.2.7.3 Změňování úhlu**

cip jako v ledním hokeji. Viz kapitola 3.4.1.7.3 St elecký

uner.

#### **3.4.2.7.4 Rozehrávání branka e**

Kdyfl branká chytí mí ek, tak je pak jeho povinností ho i rozehrát. Není to jako v ledním hokeji, kdy se hra p eru-uje tehdy, kdyfl branká kotou chytí a rozehrávat nechce a tak se hra p eru-í a pokrač uje se vhazováním. Florbalový branká rozehrává mí ek rukou a to tak, fl jej hodí bu po zemi, nebo odrazem o zem sm rem ke spoluhrá i, který má p hrávkou dostat. Mí ek ov-em musí dopadnout na zem na vlastní polovin (Zlatník et al., 2001).

### 3.4.3 Pravidla ledního hokeje

#### 3.4.3.1 Hrací plocha

Hrací plocha je zhruba 60 x 30 m, je ohraničena mantinely ve výšce 120 cm a ochrannými skly, umístěnými nad mantinely, za brankovými rameny a od nich je 4 metry po každé straně směrem ke střední části o výšce 160 až 200 cm. Součástí hrací plochy, která je pokryta ledem, jsou dvě branky, k nim patří brankoviště a hřiště je rozděleno středovou (červenou) čarou, uprostřed níž je umístěn střed kruhu pro vhazování a dále dvěma modrými rameny, vyznačujícími útočné/obranné pásmo a brankovými rameny.

#### 3.4.3.2 Hrací čas

Hraje se 3 x 20 minut stejného času s 15 minutovými přestávkami mezi třetinami. Pokud není hra rozhodnuta v základní hrací době a je nutné rozhodnout, hraje se prodloužení v třetinou 10 minut, ale někdy i 20 (např. při nerozhodném stavu finále Mistrovství světa). Pokud nerozhodne ani prodloužení, rozhoduje se v samostatných nájezdech, první jedou 3 a 3 hráči z každého družstva a pokud ani to nerozhodne, jezdí se nájezdy do té doby, dokud jedno družstvo nezvítězí (Buka et al., 1986).

#### 3.4.3.3 Počet hráčů

Každé mužstvo může mít na utkání 20 hráčů do pole a dva brankáře, celkem 22 hráčů, kteří mohou do utkání zasáhnout.

#### 3.4.3.4 Výstroj a výzbroj hráčů

Výstroj hráče a brankáře se skládá z holí, bruslí, helmy, ochranné výstroje a dresu, při němž veškeré ochranné součásti výstroje se musí s výjimkou helmy, rukavic a chrániče nohou brankáře nosit schované pod dresem, na kterém musí mít hráč číslo.

Hole musí být vyrobeny z materiálů schválených Mezinárodní hokejovou federací (IIHF), musí být zaoblené a mohou se obmotávat páskou na kterékoli části. Zaklínění epele musí být takové, když spojíme páskou kterékoli 2 části, nesmí prohnutí (rozdíl)

í délka rukojeti hole je 163 cm a maximální délka epele nesmí překročit 52 cm.

### 3.4.3.5 Standardní situace

V ledním hokeji jsou standardní situace vždy rozehrávány pomocí vhazování, které se liší pouze tím, jaký je důvod pro přerušení a kde k němu došlo, podle toho se pak vybírá místo pro vhazování. Bod pro vhazování je v ledním hokeji celkově 9. Jeden je středový (používá se na začátcích třetiny a po vstelené brance), další 4 jsou ve 4 rozích středního pásma a používají se tehdy, je-li hra přerušena ve středním pásmu nebo je-li útočící tým vykázán z útočného do středního pásma, kvůli nějakému postupu proti pravidlům. Další 4 body pro vhazování jsou v obranných/útočných pásmech, ve středech kruhů pro vhazování, které leží dle směru na pravé i levé straně od hokejových branek. Při vhazování stojí 1 a 1 hráč každého družstva u bodu pro vhazování a snaží se dovoleným způsobem vybojovat kotouč pro své družstvo, který mezi nimi vhodí rozhodčí (Buka et al., 1986).

Další standardní situace, která může v hokeji nastat je postavení mimo hru (neboli ofsajd), která znamená, že útočící hráči nesmí být vjet do útočného pásma dříve než kotouč. Tím pádem musí alespoň jednou nohou stát na modré čáře, do té doby než ji přejde kotouč. Pokud se tak nestane, je hra přerušena a následuje vhazování ve středním pásmu.

Zakázané uvolnění je další možnost standardní situace, která nastává, je-li kotouč bránicím družstvem vyhozen z obranného pásma a přejde bez jakéhokoli tečení přes všechny čáry až za brankovou čáru soupeře, kromě toho, trefí-li se kotouč přímo do branky. Pokud nastane zakázané uvolnění, je hra přerušena a nastává vhazování v obranném pásmu družstva, které se postupku dopustilo (Buka et al., 1986).

### 3.4.3.6 Trestání postupu proti pravidlům

Trestem 2 minuty je potrestáno menší provinění se proti pravidlům, družstvo, které spáchalo postupek tak hraje 2 minuty v oslabení o jednoho hráče, pokud nepadne branka. Může nastat i přesilová hra 5 : 3 a to v případě, že se družstvo proviní ve výkonu trestu svého hráče je-t jedním malým postupem. Větší a osobní tresty jsou udlovány v případech opakovaného nebo hrubého a úmyslného porušení pravidel, i krvavého zranění protihráče při faulu.



Branka je prohlášena za platnou, projde-li kotou z přední části do branky a přejde brankovou čáru, zároveň musí být kotou do branky dopraven povoleným způsobem (holí nebo neúmyslným odrazem od těla spoluhráče).

### 3.4.3.8 Hokejový kotou

Základní věc, o kterou v ledním hokeji jde. Právě kotou se snaží hráči ovládat a dopravit pomocí dovolených prostředků do branky soupeře (Kostka et al., 1977). Kotou je vyroben z vulkanizovaného kaučuku nebo z jiného materiálu schváleného Mezinárodní hokejovou federací, jeho průměr je 7,62 cm, tloušťka 2,54 cm a hmotnost 156 až 170 gramů.

## 3.4.4 Pravidla florbalu

### 3.4.4.1 Hrací plocha

Je ve florbale hřiště o rozměrech 40 x 20 metrů, ohraničené mantinely vysokými 50 cm, rozdělené stědovou čarou a uprostřed ní stědovým bodem pro vhažování. Dále se dvíma brankami a malým a velkým brankovištěm a body pro rozehrávání standardních situací, které jsou umístěny v rozích hřiště na úrovni brankové čáry (Zlatník et al., 2001).

### 3.4.4.2 Hrací čas

Hraje se 3 x 20 minut stejného času, případně prodloužení tolikrát 10 minut dokud se nerozhodne, pokud se nerozhodne ani v prodloužení, provádí se trestná střelba 5 a 5 hráčů z každého družstva, případně i více, dokud se nerozhodne (Skrutný et al., 2005).

### 3.4.4.3 Počet hráčů

Do utkání může družstvo zapsat maximálně 20 hráčů a během hry smí být na hřišti najednou maximálně 6 hráčů (Zlatník et al., 2001).

### 3.4.4.4 Výstroj a výzbroj hráčů

Hráči v poli na sobě musí mít sportovní oblečení skládající se z trika, trenýrek a vytažených podkolenek a sportovní obuvi, brankáři musí mít dres odlišné barvy než ostatní

hráči musí mít na sobě viditelná a šedá čísla. Každý hráč je vybaven hokejkou ze syntetického materiálu a její hmotnost nesmí být vyšší než 380 gramů, její maximální délka nesmí překročit 95 cm a špička hole nesmí přesáhnout zahnutí 3 cm (Skrufný et al., 2005).

#### 3.4.4.5 Standardní situace

Standardní situace nastává vždy po přerušení hry rozhodčím. Mezi standardní situace patří vhazování (situace, kdy 1 hráč z každého týmu se postaví proti sobě na bod určený pro vhazování, mezi nimi je položen míček a na písknutí rozhodčího se snaží hráči získat povoleným způsobem míček pod kontrolu svého mužstva nebo ohrozit branku soupeře), rozehrávání (opustí-li míček hřiště, rozehrává to mužstvo, které se nedotklo míčku jako poslední) a volný úder (nastává tehdy, proviní-li se jedno družstvo postupem proti druhému, pak družstvo poškozené rozehrává standardní situaci volný úder, při něm proviněné družstvo musí zaujmout pozice nejméně 3 m od místa rozehrávání volného úderu) (Karczmarczyk, 2006).

#### 3.4.4.6 Trestání porušení pravidel

Porušení pravidel se trestají různými způsoby podle závažnosti porušení a situace, při které byl porušení spáchán. Jsou to v zásadě volný úder, trestné střelení, menší trest 2 minuty a větší tresty (5 minut a více, plus osobní tresty a tresty do konce utkání).

Je-li porušení malé, trestá se pouze volným úderem (Zlatník et al., 2001). Trestným střelením se trestá situace tehdy, pokud byl spáchán faul na hráče, který přerušil jasnou gólovou situaci (Karczmarczyk, 2006). Menší trest na 2 minuty znamená vyloučení za porušení pravidel jednoho hráče z družstva, které se provinilo (mužstvo poškozené má tedy 2 minuty početní výhodu, pokud nevstoupí během té doby branku, pak se má snížit skóre a poté hráči se opět vyrovnávají). Větší tresty jsou udlovány za hrubé, závažné, i opakované a úmyslné porušení pravidel (Skrufný et al., 2005).

#### 3.4.4.7 Správně vedená branka

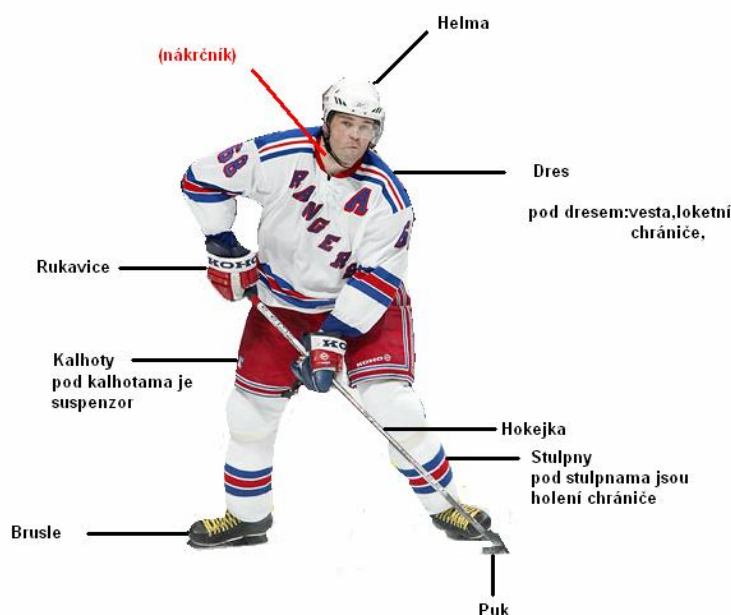
Pokud-li míček celým svým objemem, ze vzdálenosti branky brankovou čáru a byl za ním dopraven povoleným způsobem hokejkou nebo neúmyslným tečením míčkem, kterým se dotkla (Zlatník et al., 2001).

### 3.4.5.1 Výzbroj a výstroj hrá v poli v ledním hokeji

Výzbroj a výstroj hrá v ledním hokeji se skládá z hole, bruslí, helmy, ochranné výstroje a dresu.

Mezi výzbroj se v ledním hokeji u hráře v poli řadí hokejová hůl. Parametry hokejové hole viz kapitola 3.5.1.4 Výstroj a výzbroj hráře.

Výstroj hráře ledního hokeje se skládá z hokejových bruslí (libovolné velikosti), helmy (v flákovských a dorosteneckých kategoriích musí mít hrář helmu opatřenou celoodblíkovým krytem, dospělí hráři jsou povinni mít helmu opatřenou chráněním očí, pouze hráři velmi zkušeným a starším může být povoleno nosit helmu s odkrytým obličejem). Další součástí výstroje jsou chrániče kolen a holení, vyrobené většinou z plastu a namontované na pipyevující látkovými návleky (stulpnami) a izolační páskou, dále chrániče loketní, vesta, která chrání hrudník a ramena, hokejové kalhoty, suspensor, rukavice, dres a případně nákrčník a chrániče na zuby.



Obrázek 2.6 Popis hokejové výstroje

### Branka e v ledním hokeji

Výstrojí branka e v ledním hokeji se rozumí branká ská h l, která je odli-ná od normální hole, délka hole je musí být maximáln 163 cm, délka epele 39 cm a vý-ka epele je okolo 9 cm, dal-í zvlá-tností oproti hrá ské holi má branká ská v tom, fle roz-í ení epele na 9 cm pokračuje je-t 71 cm nahoru od epele po drfladle. Dal-í výstrojí branká e je vyráfle ka s rozm ry zhruba 40 x 20 cm, kterou má na ruce, ve které drflí h l a lapa ka (p ipomínající velkou baseballovou rukavici).

Do výstroje branká e pat í branká ské brusle, které jsou odli-né od normálních bruslí tak, fle jsou nifl-í a tvar epele je takový, fle umofl uje klouzání bruslí i do stran. Dále do výstroje pat í branká ské chrání e nohou, jejichfl-í ka nesmí p ekro ít 28 cm, branká ské kalhoty, suspensor, branká ská vesta, která je objemn j-í a masivn j-í a zahrnuje v sob i rukávy, které chrání ruce. Zbývajícími sou ástmi branká ské výstroje je branká ská helma speciáln upravená tak, aby kryla celý obli ej a i ást krku, chrání krku a dres, který má v t-í rozm ry nefl normální hokejový dres, protofle se pod n j musí vejít podstatn v t-í a masivn j-í výstroj.

### 3.4.5.3 Výstroj a výstroj hrá v poli ve florbale

Základní florbalová výstroj a výstroj musí odpovídat pofladvk m Mezinárodní Florbalové Unie (IFF). Ve-keré vybavení se testuje s d razem na technické provedení a bezpe nost. Po úsp -ném absolvování povinného atestace je dané vybavení opat eno ochrannou známkou, která je zárukou spln ní pofladovaných parametr (Zlatník et al., 2001).

Nezbytnou sou ástí výstroje hrá e je florbalová h l, která je len na podle hlavních kritérií, tvrdosti, délky a t flí-t . Délka hole se pohybuje zpravidla mezi 70 - 100 cm. Optimální délka hole odpovídá vzdálenosti od zem po b icho hrá e. Tvrdost si volí hrá v závislosti na zp sobu hry a fyzických dispozicích. Tvrdost znamená maximální moflný pr hyb hole p i zatíflení. Její hodnota je na holi vyzna ena a pohybuje se mezi 23 ó 32 mm. Výrobní materiál hole se li-í podle výrobce (Skrufný et al., 2005). epelem fle být také vyrobena z r zných materiál a li-í se tvrdostí i tvarem. Stejn jako u hole platí, fle tvrdá

čím je větší, tím je větší hmotnost, která ovlivňuje hmotnost (Zlatník et al., 2001).

Florbalový míček musí být stejný jako hokejový ochrannou značkou IFF, která zaručuje, že bude odpovídajících vlastností. Míčky jsou vyráběny v mnoha barvách a různých materiálech. Česká Florbalová Unie povoluje pouze bílou barvu (Skrufný et al., 2005).

Obuv tvoří základní část výstroje hráče. Pro florbal se používají buď speciální florbalové boty, které jsou k dostání zatím pouze u několika specializovaných firem, nebo se dá použít házenkářská nebo basketbalová obuv. Důležitým kritériem pro výběr obuvi je protiskluzová podrážka a stranová stabilita.

Hráči mohou použít i různé ochranné pomůcky. V praxi se používají pouze florbalové nebo fotbalové chrániče holení (Zlatník et al., 2001).

#### 3.4.5.4 Výstroj brankáře ve florbale

Brankář ve florbale má pouze výstroj zajišťující ochranu těla a hlavy. Výstroj nesmí žádným způsobem zakrývat branku. Povinnou součástí výstroje je celotělová ochrana.

Ve florbale je dovoleno užívání masky jako ochrany obličeje. Světový trh nabízí široké spektrum provedení masek z různých materiálů a hmotností. Lehčí maska obkresluje obličej brankáře a neomezuje jej nijak v pohybu hlavy do stran. Součástí každé masky je ochranná mříž, vyráběná za účelem ochránit obličej před kontaktem s holí. Provedení mřížky se opírá podle výrobce, nejlépe je vidět přes slabší černou mřížku, která neodráží světlo, ani nepeká ve výhledu (Skrufný et al., 2005).

Chrániče se používají především nohou. Brankář může mít kolenní nebo koleno i holenní, které umocní v těle stabilitu. Kromě chrániče nohou mohou používat i chrániče krku a suspensor. Rukavice jsou používány u kterýchkoliv brankářů, jejich nevýhodou je snížení citu pro míček.

Kalhoty a dresy jsou pro brankáře určeny s ohledem na vyčnížající části na kterých místech. Kalhoty mají zesílené zatížené části. Kvalitnější kalhoty mají rozepínání na lemu, výztužený bok a zesílený pas. Dres bývá doplněn ochranou vestou v kombinaci se zesílenými rukávy. Boty stačí běžné sálové (Zlatník et al., 2001).

### 3.5.1 Tréninkový proces v ledním hokeji

Pokud jste aktivním hráčem ledního hokeje, tréninkový proces má v podstatě nepřetržitý charakter, trénuje se celý rok, který je rozdělen do různých období, podle toho v jaké době vzhledem k soutěžním zápasům se hráč nachází (Buka et al., 1986). Díky tomu, že cyklus trénování probíhá celý rok, je tedy označován jako roční tréninkový cyklus (Peri, Dovalil, 2010). Tento roční tréninkový cyklus se dále pak dělí na: přípravné, předzávodní, závodní a pozávodní období (Kostka et al., 1977). Náplň tréninku se v těchto obdobích od sebe liší, protože v každé etapě jsou určeny schopnosti a dovednosti, které by se měly více rozvíjet a které méně.

Pokud hovoříme o tréninku u ledního hokeje, můžeme jej rozdělit na dva druhy: trénink mimo led (tzv. suchá příprava) a trénink na led (Peri, 2002).

Do tréninkového procesu v ledním hokeji se řadí tyto složky:

#### 3.5.1.1 Tréninková příprava

Obsahem tréninkové přípravy je konkrétní rozvoj jednotlivých pohybových schopností jedince: vytrvalost, síla, rychlost a obratnost (Pavliš et al., 2000).

Tréninkové přípravy jsou v zásadě dva druhy: obecná a speciální tréninková příprava (Buka et al., 1986). Obsahem obecné tréninkové přípravy jsou cvičení, všeobecně rozvíjející celkovou kondici a výkonnost jedince a obsahem speciální tréninkové přípravy jsou cvičení, která rozvíjejí specifické dovednosti a schopnosti potřebné pro osvojení si dovedností spojených s daným konkrétním druhem sportu (Peri, Dovalil, 2010).

Základní stavební jednotkou trénování je tréninková jednotka, která má úvodní část, která slouží především k přípravě organismu na následné zatížení, dále hlavní část (část nejnáročnější, rozvíjející) a závěrečnou část, která slouží k uklidnění a zotavení organismu (Peri, 2002).

##### 3.5.1.1.1 Vytrvalost

V obecném smyslu je to schopnost provádět co nejefektivněji dlouho trvající činnost (Pavliš et al., 2000). V hokeji se vytrvalostí rozumí pracovat co nejefektivněji a

nechat se ovlivnit únavou (Bukač et al., 1986). Vytrvalostí je dle Bukače et al. (1986) několik druhů :

- ☞ anaerobní (práce a energetické procesy jsou prováděny bez přístupu kyslíku na tzv. kyslíkový dluh), anaerobní vytrvalost je rychlostní (zátl trvající 3-20 sekund) nebo krátkodobá (2-3 minuty)
- ☞ aerobní (práce a energetické procesy prováděny za přístupu kyslíku), která se dělí na střednědobou (kolem 8 minut) a dlouhodobou (nad 8 minut trvání)

V ledním hokeji je důležitý zejména rozvoj anaerobní vytrvalosti (Kostka et al., 1977). Proto se při tréninku vytrvalosti v ledním hokeji využívá velmi často spíše metod intervalových (velké zatížení v intervalech střídané s jistou dobou na regeneraci mezi intervaly), metod s využitím anaerobního prahu, metod pro rozvoj krátkodobé (anaerobní vytrvalosti) a metod pro rozvoj rychlostní vytrvalosti (Pavliš et al., 2002).

#### 3.5.1.1.2 Síla

Sílou se rozumí překonávání odporu, pomocí svalové činnosti (Periš, Dovalil, 2010). Síla by se dala dle Bukače et al. (1986) rozdělit na:

- ☞ absolutní sílu (maximální sílu, kterou je jedinec schopen vyvinout)
- ☞ výbušnou sílu (co nejrychleji při daném odporu dosáhnout maximálního svalového napětí)
- ☞ vytrvalostní sílu (schopnost opakovaně a dlouhodobě vyvíjet svalové úsilí)

Při rozvoji síly se uplatí všeobecný, pravý a speciální rozvoj (Pavliš et al., 2000). Při posilování se užívá dle Periša a Dovalila (2010) různé metody:

- ☞ maximálních úsilí (krátkodobé napětí s překonáváním maximálního břemene)
- ☞ opakovaných úsilí (má různé varianty o nemaximální odpor a maximální rychlost pohybu, nemaximální odpor a maximální počet opakování, submaximální odpor, 5-10 opakování v libovolném tempu)
- ☞ izometrická metoda (založená na izometrické kontrakci, kdy se při svalovém napětí nemění délka svalu)



(metoda, kde proti svalům působí odpor, který je v těle nejlépe vyvíjeným odporem, kde sval působí jako brzdící prvek vyvíjenému odporu)

### 3.5.1.1.3 Rychlost

Rychlost je charakterizována jako schopnost provést daný úkol v co nejkratším čase (Pavliš et al., 2000). V ledním hokeji je rychlost velmi důležitá a rozlišíme ji dle Bukacek et al. (1986) pět druhů :

- ☞ rychlost reakce (rozvoj opakovaným reagováním na signály v momentě, kdy se prostě, anebo rozlišení taktických znalostí myšlením a zkušeností)
- ☞ rychlost lokomoce (závisí na rozvoji svalové výkonnosti a rychlosti reakce na podnět)
- ☞ rychlost obratnosti (opakované cvičení pohybů, které jsou podobné, či stejné jako pohyb, který chceme zrychlit)
- ☞ rychlost uskutečnění herních činností jednotlivce
- ☞ rychlost spolupráce a souhry

### 3.5.1.1.4 Obratnost

Obratnost znamená schopnost lehce a účinně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat se okolním podmínkám a situaci, bývá spojována se složitějšími pohybovými strukturami (Pavliš et al., 2002). V ledním hokeji je to schopnost, která je velmi důležitá, utváří se právě při rychlém změně přizpůsobování se proměnlivým podmínkám hry. Obratnost kromě obecného charakteru velmi úzce souvisí s technikou hry, zřejmě jak si dokážou snadno osvojit specifické dovednosti k provozování nějakého sportu (Bukacek et al., 1986).

### 3.5.1.2 Technická příprava

Sloflka sportovního tréninku, která se specializuje na osvojování si motorických dovedností (Bukacek et al., 1986).



Osvojování si souhrnu poznatků o hře, které se učíme, o pravidlech, o tom jak se má hrát, chovat v herních situacích a o vedení a průběhu utkání. Cílem je dosažení optimálních výsledků a spadají sem jak individuální, tak kolektivní činnosti hráče (Pavliš et al., 2003).

#### **3.5.1.4 Psychologická příprava**

Obsahem psychologické přípravy je připravenost na hru tak, aby se to co nejlépe promítlo i v ostatních složkách tréninku. Formování a upevnění osobnosti, charakteru, malá labilita, důvěra ve své výkony, naučit se eliminovat negativní faktory, atd. (Buka et al., 1986).

#### **3.5.1.5 Roční tréninkový cyklus**

Období, ve kterém se v určitém poměru střídají již uvedené tréninkové metody a druhy tréninku a přípravy (Kostka et al., 1977). Je rozděleno do několika částí:

##### **3.5.1.5.1 Přípravné období**

Je velmi důležitá složka z hlediska výkonnosti družstva pro hlavní období. Jeho délka by měla být ideálně 12 - 14 týdnů. Jeho cílem je vytvořit velkým tréninkovým zatížením předpoklady pro funkční připravenost organismu a všeobecnou tělesnou zdatnost a výkonnost. Trénink většinou probíhá venku v terénu, tělocvičnách a posilovněch a má všeobecně rozvíjející tréninkový ráz (Buka et al., 1986). Počátek přípravného období by měl být zaměřen spíše na objem zatížení (ne tak velkou intenzitou), postupem času roste intenzita a přibývá anaerobního tréninku (Kostka et al., 1977).

##### **3.5.1.5.2 Předzávodní období**

Završují se úkoly přípravného období a přechází se více k rozvoji speciálního zatížení, technicko-taktické a psychologické přípravy. Na konci tohoto období nastává vrchol přípravy vyladěním na první zápasy (Pavliš et al., 2003). Tréninková činnost se z většiny přesouvá na led. Cílem tohoto období je pokračovat ve velkém zatížení organismu, zvyšování funkční kapacity, ale hlavně již směřovat trénink speciálním potěbným směrem. Postupně také přibývá cvičení spíše rychlostně silových s cílem být co nejrychlejší a nejsilnější, to znamená nejlepší (Pavliš et al., 2002).

Trénování v tomto období musí zdokonalovat techniku a taktiku, udržovat vysokou tělesnou připravenost a formovat adekvátní psychickou připravenost. Trénují se v tísínou speciální sportovní sloflky a trénink je převážně na ledě. Velký důraz se klade na techniku a taktiku (Buka et al., 1986).

#### **3.5.1.5.4 Přechodné období**

Doba po konci sezóny a před začátkem přípravy na další sezónu (období spíše relaxace a jiných činností, než těch spojených s hlavním sportem). Odpočinutí a doplnění elánu a i psychických sil do nové sezóny (Buka et al., 1986).

### **3.5.2 Tréninkový proces ve florbale**

Podstata trénování ve florbale je stejná jako v ledním hokeji, ovšem místo přípravy na led je tu příprava na hřišti. Jinak má trénování florbalu hodně podobný charakter jako trénování v ledním hokeji, protože jsou si tyto dva sporty velmi podobné. Ve florbale se pouze do tréninku nezasazuje tolik cvičení na rozvoj absolutní síly jako v ledním hokeji (Zlatník et al., 2001). Samotné florbalové příručky čerpají z hokejové literatury od autorů jako je Vladimír Kostka nebo Luděk Buka.

**H1:** Rozdíl v dovednostech potřebných pro lední hokej a florbal spočívá v bruslení.

**H2:** Podstatou a obsahem hry jsou lední hokej a florbal stejné.

**H3:** Lední hokej má přísnější pravidla pro úpravu pohybu hráče a kotouče po hřišti než florbal.

**H4:** Materiální náročnost je u ledního hokeje o 200% vyšší než u florbalu.

**H5:** Hráči ledního hokeje tráví více času cvičeními na rozvoj síly než hráči florbalu.

**H6:** Zda hráč hraje lední hokej nebo florbal, záleží nejvíce na jeho finančních možnostech.

Pro výzkum byla použita kvantitativní dotazníková metoda a zkoumání odborné literatury.

Dotazníku jsou dvě formy (viz přílohy), jedna forma je pro hráče florbalu a druhá forma pro hráče ledního hokeje. Tyto dvě formy se liší. Liší se pouze směřováním otázek na daný sport a v otázkách uzavřených, které se týkají financí, mají dotazníky pro florbal jiné rozmezí peněžních hodnot, ze kterých si respondenti mají vybrat, než pro lední hokej.

Každý z dotazníků obsahuje 26 otázek, většinu uzavřených, ve kterých si respondenti volí z možností a, b, c, atd., a několik otevřených otázek a několik dichotomických otázek (tj. řeší respondenti zvolit buď ano, nebo ne). Dotazníky jsou anonymní, uvádí se pouze v kódu respondenta, aby se nikdo neostýchal odpovídat popravdu na které z uvedených otázek. Otázky byly konstruovány tak, aby pokud možno co nejlépe odpovídaly na potřebné informace a zároveň se dal dotazník co nejlépe vyhodnotit procentuálním zastoupením jednotlivých odpovědí z celkového vzorku 60 respondentů pro každou sportovní hru.

Cílová skupina respondentů je 60 hráčů ledního hokeje a 60 hráčů florbalu. Hráči i ledního hokeje i florbalu, kteří byli dotazováni, jsou pro každý uvedený sport přibližně z 15 různých klubů, různých míst v republice a různých věkových kategorií.

Postup práce:

- ☞ vytvoření dotazníků
- ☞ rozeslání a osobní sběr dat v terénu (vyplnění dotazníků oslovenými respondenty)
- ☞ vyhodnocení získaných informací

## 6.1 Poufity výb rový soubor

Poufity výb rový soubor je 60 hrá ledního hokeje a 60 hrá florbalu. Hrá i pro, kařdou z uvedených sportovních her, jsou p ibliffn z 15 r zných klub . Li-í se také úrovní, na které se dané sportovní h e v nují a v kem a v kovými kategoriemi.

Velká r znorodost respondent , byla vybrána zám rn . Cílem tohoto pr zkumu je totifl zjistit informace, pokud mořno, z co nejř znorod j-í skupiny dotazovaných, abychom nezískali informace pouze z vrstev hrá , kte í na danou v c mohou mít stejný subjektivní názor, který v-ak není celkov objektivní.

## 6.2 Popis výzkumu

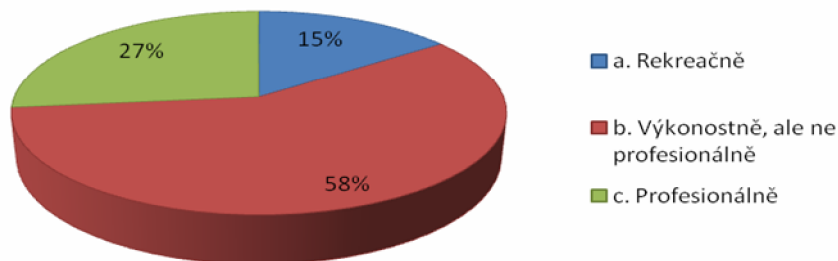
Vytvo ené dotazníky byly vypln ny 60 hrá i ledního hokeje a 60 hrá i florbalu. P i osobním p edání dotazník hrá m a následné p evzetí vypln ných dotazník bylo snad zaru eno, ře respondenti otázkám porozum li a odpovídali tak na p esný význam otázek. P i rozeslání n kolika dotazník po internetu i s následným návodem snad také bylo ve v t-in p ípad zaru eno to, ře respondenti otázkám porozum li, av-ak v pár p ípadech chybu v porozum ní otázce a -patné odpov di nelze vylou it.

## 6.3 Výsledky výzkumu

### 6.3.1 Intenzita, kterou se hrá i v nují svému sportu



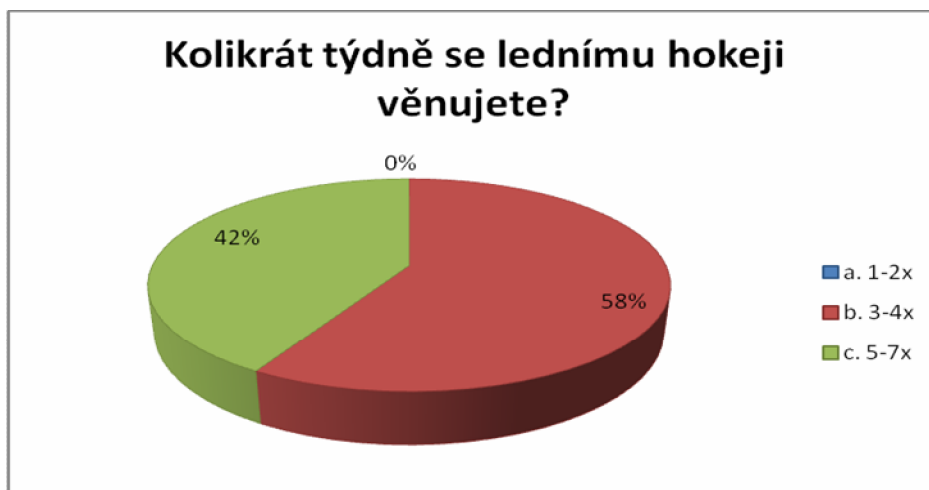
### úrovni se věnujete florbalu?



Je zajímavé, že z celkového počtu respondentů ledního hokeje odpovídal pouze jeden, že hraje lední hokej rekreačně. Z toho lze usuzovat, že lední hokej je sportovní hra, která není tak snadno dostupná a když se jí člověk rozhodne hrát, tak už se jí nevěnuje jen rekreačně, ale chce alespoň něčeho dosáhnout. Florbal je více dostupný širokému lidu, a tak se najde více hráčů, kteří jej hrají jen rekreačně a pro zábavu.

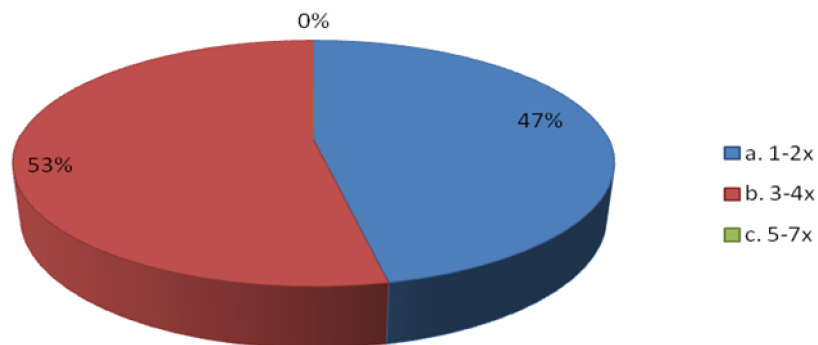
### 6.3.2 etnost v nování se danému sporu a etnost trénování

#### 6.3.2.1 Lední hokej



Z hráčů ledního hokeje ani jeden neodpovídal, že by se v nově svému sportu jen 1-2x týdně, hraje-li někdo lední hokej, musí se mu v tréninku věnovat asi více než jednou nebo dvakrát týdně.

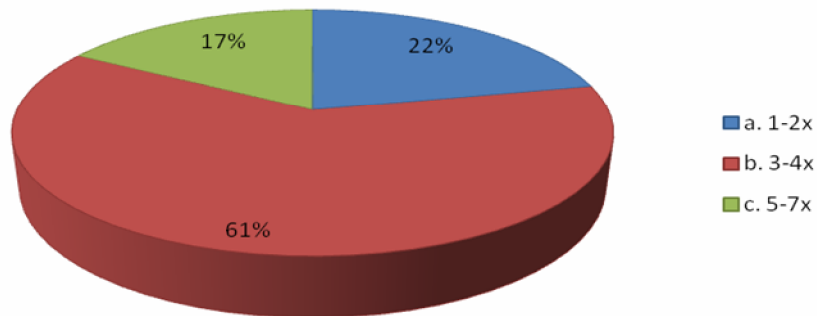
### Kolikrát týdně trénujete?



Trénování z celkového počtu dní, které se hráči v novém ledním hokeji, hráči zvolili možnost a. nebo b., možnost b. v t-inou volili hráči, kteří hrají vyšší soutěže, kde je větší konkurence a celková náročnost, musí tedy hodně času trávit tréninkem.

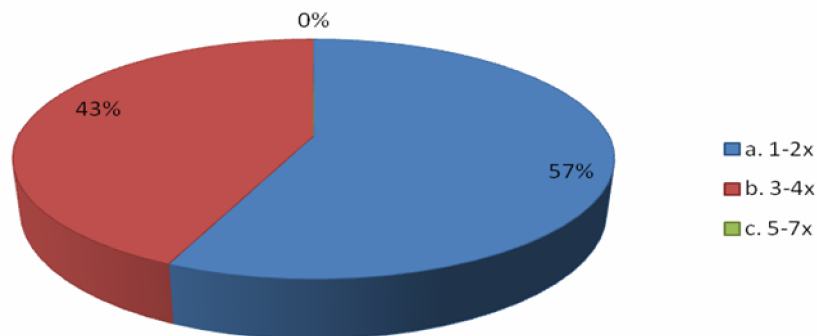
#### 6.3.2.2 Florbal

### Kolikrát týdně florbalu věnujete?



Oproti hráčům ledního hokeje 13 respondentů z celkového počtu 60 odpovědělo, že se průměrně v novém florbalu 1-2x týdně. Převážná většina se věnuje florbalu 3-4x týdně a hráči, kteří hrají vyšší a nejvyšší soutěže zvolili možnost 5-7x týdně.

### kolikrát týdně trénujete?

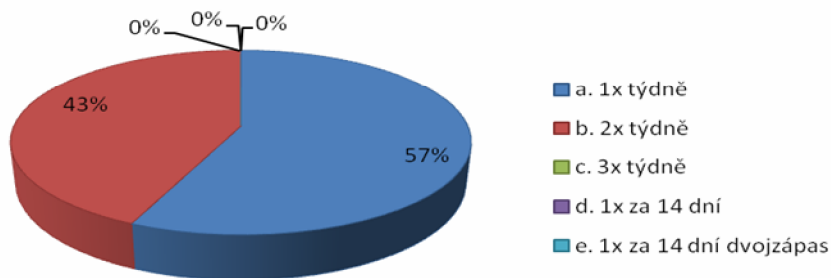


U hráčů florbalu, na rozdíl od hráčů ledního hokeje, se vyskytla mírná převaha odpovědí, že trénují 1-2x týdně, byli to většinou hráči z nižších soutěží a hráči, kteří uvedli, že hrají florbal rekreačně. Zbytek respondentů zvolil možnost b., že trénují 3-4x týdně.

### 6.3.3 četnost hraní soutěžních zápasů

#### 6.3.3.1 Lední hokej

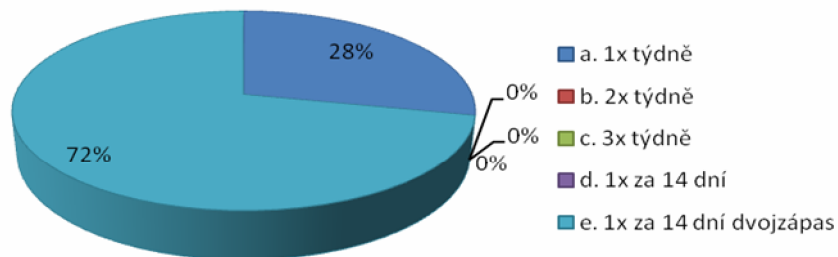
#### Jak často hrajete v hlavní části sezóny zápasy?



Více jak polovina dotázaných hokejistů hraje v hlavní části sezóny soutěžní zápas v průměru 1x týdně. O něco méně než polovina respondentů hraje v hlavní části sezóny v průměru dva soutěžní zápasy týdně.



### Jak často hrajete v hlavní části sezóny zápasy?

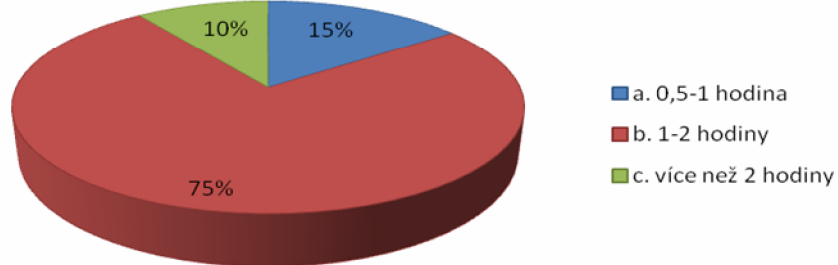


V týmu hráč florbalu hraje se sebou jednou za 14 dní dva zápasy. Tento se sebou je pro florbal na rozdíl od ledního hokeje specifický. Zbytek dotázaných hráčů hraje soutěžní zápasy 1x týdně.

## 6.3.4 Problematika tréninků

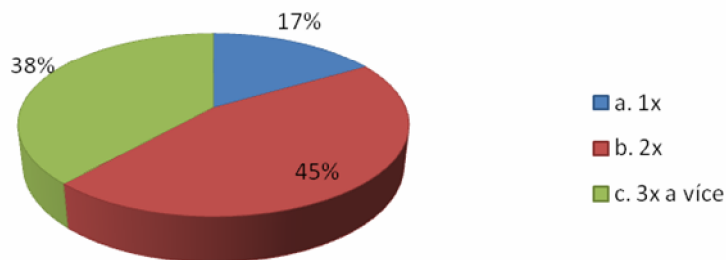
### 6.3.4.1 Lední hokej

### Jak dlouho trvá průměrný trénink na suchu?



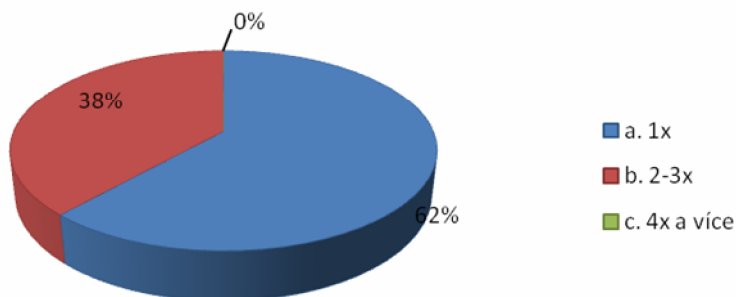
V týmu hráč ledního hokeje uvedla, že průměrný trénink na suchu (mimo led) trvá v rozmezí 1-2 hodiny. Několik hráčů z vybraných soutěží zvolilo možnost c. a devět hráčů zvolilo možnost a (s tím, že trénink na suchu přitom trvá v jiné hodině).

### Kolikrát týdně průměrně chodíte posilovat?



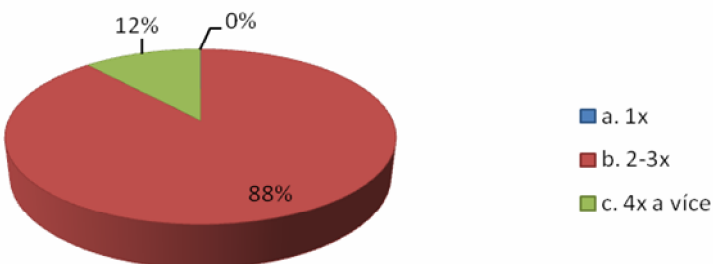
Hráči ledního hokeje chodí často posilovat, zhruba polovina dotázaných chodí průměrně 2x týdně a okolo jedné třetiny hráčů chodí dokonce 3 a vícekrát týdně. Lední hokej je totiž silově velmi náročná hra.

### Kolikrát týdně průměrně máte tréninky zaměřené převážně na aerobní zdatnost?

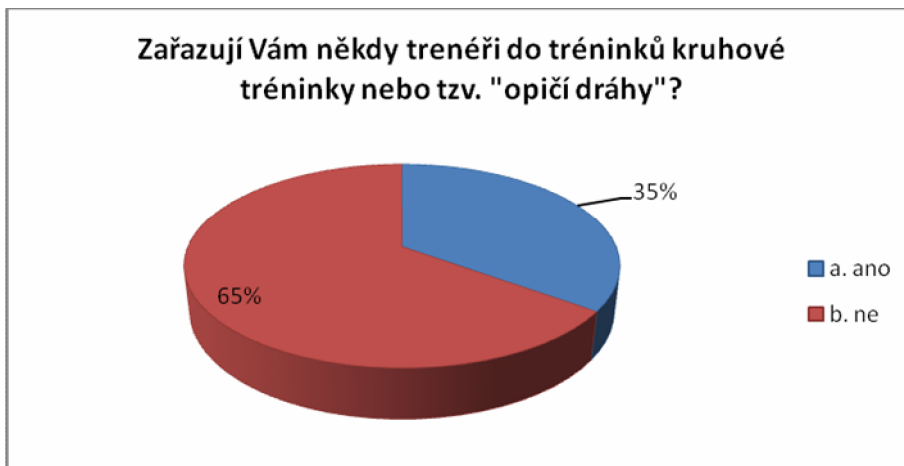


Většina dotázaných trénuje aerobní zdatnost 1x týdně a zhruba třetina 2-3x týdně.

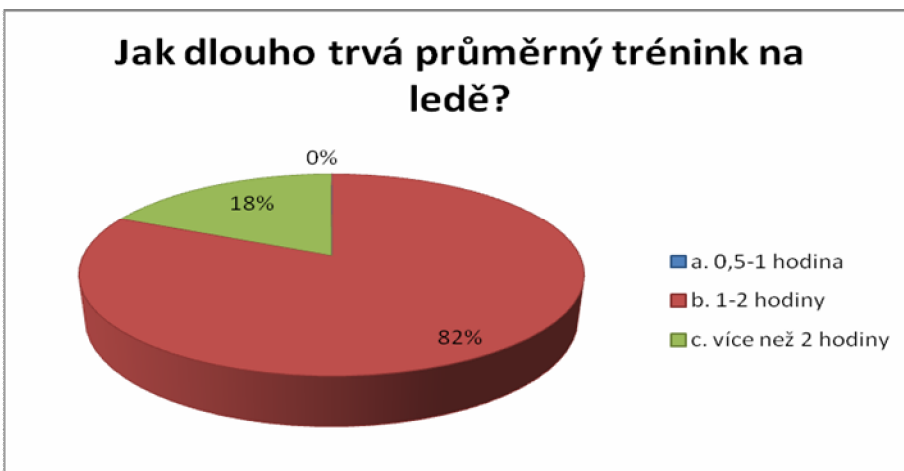
### Kolikrát týdně průměrně máte tréninky zaměřené na sprinty, výbušnost a intervalové výkony o maximální intenzitě?



bu-nost a rychlost se v ledním hokeji se za azují u velké  
v t-iny dotázaných hrá 2-5x týdn a u n kolika dotázaných dokonce až 4x týdn .

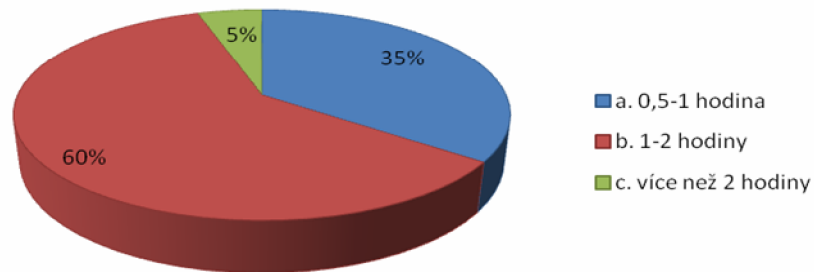


U v t-iny dotázaných hrá ledního hokeje trené i neza azují tento prvek do tréninku, u hrá z vy-ích sout ěí se tento prvek v tréninku jíl ale ásto vyskytuje.



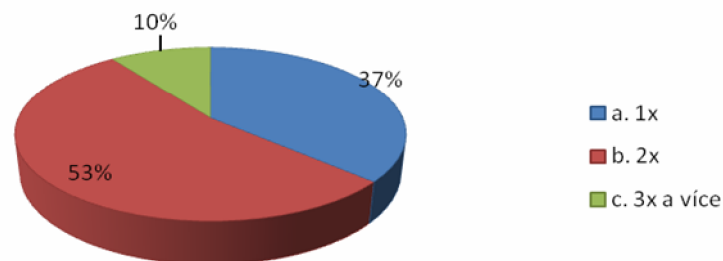
U více než t í tvtin dotázaných hrá ledního hokeje trvá pr m rný trénink na led mezi 1-2 hodinami. U zbývajících hrá trvá pr m rný trénink na led n co p es dv hodiny.

### Jak dlouho trvá průměrný trénink mimo hřiště (kondiční charakter)?



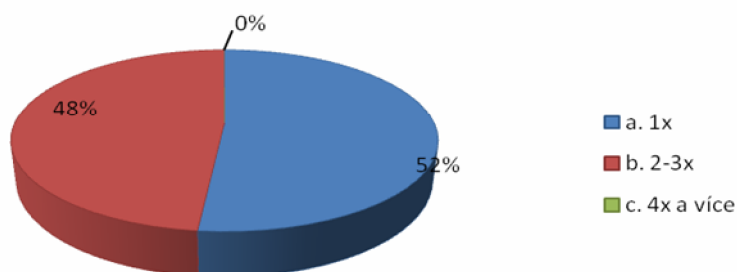
V t-ina hrá florbalu uvedla stejn , jako hokejisté, že průměrný trénink mimo h i-t trvá mezi 1-2 hodinami. Zhruba t etina florbalist uvedla, že trénují mimo h i-t v průměru maximálně 1 hodinu a pouze 3 hrá i uvedli, že trénink mimo h i-t trvá více jak 2 hodiny. Oproti hrá m ledního hokeje je tedy o n co mén respondent , kte í trénují kondici mimo h i-t 1-2 hodiny.

### Kolikrát týdně průměrně chodíte posilovat?



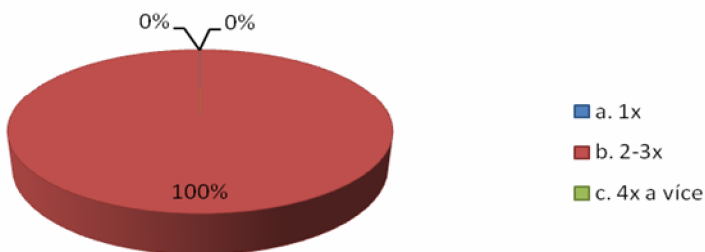
Hrá i florbalu chodí posilovat a do posilovny o n co mén nejl hokejisté. Zhruba polovina dotázaných posiluje 2x týdn , jen pár dotázaných posiluje 3x a více a tém t etina respondent posiluje v průměru je 1x týdn .

**át týdně průměrně máte tréninky  
zamerané převážně na aerobní zdatnosť?**



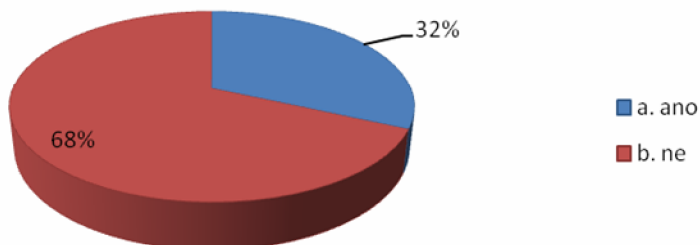
Dotázaní hrá i florbalu zhruba z poloviny trénují aerobní zdatnosť 1x týdn a druhá polovina 2-3x týdn .

**Kolikrát týdně průměrně máte tréninky zaměřené na  
sprinty, výbušnosť a intervalové výkony o maximální  
intenzitě?**

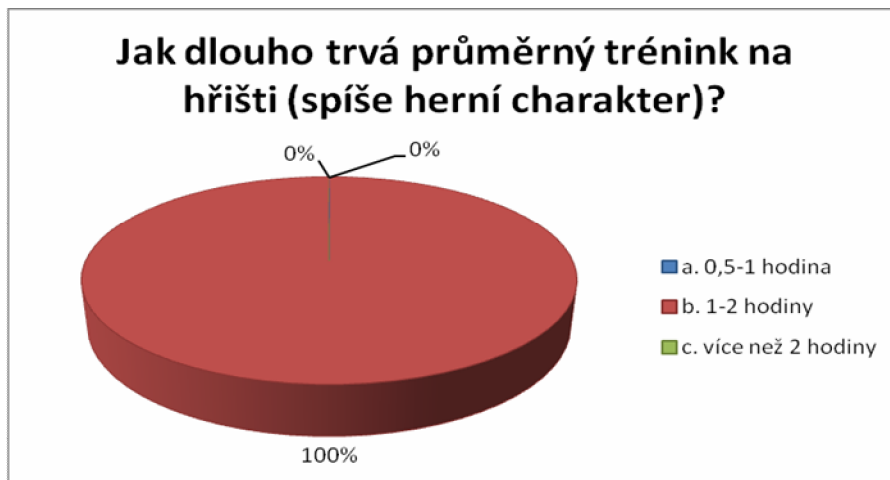


V otázce týkající se trénink zaměřených na sprinty, rychlost a výbušnosť odpovídá v-ichni dotázaní respondenti, že takto trénují 2-3x týdn .

**Zařazují Vám někdy trenéři do tréninků kruhové  
tréninky nebo tzv. "opičí dráhy"?**



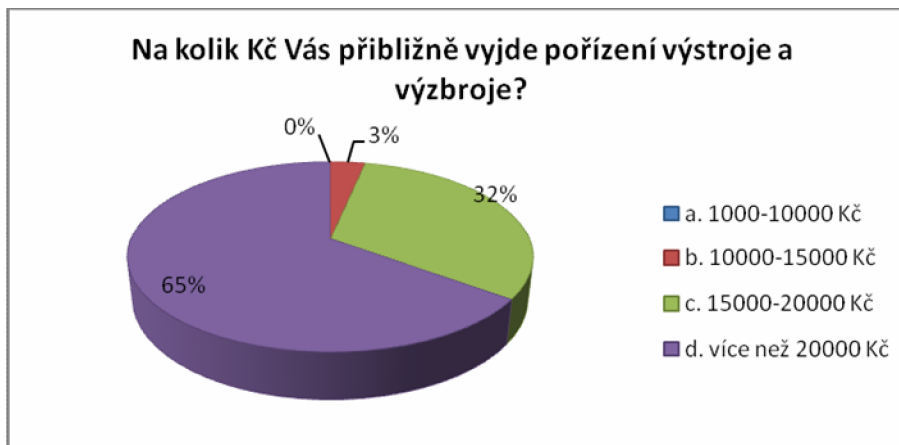
vání florbalu za azují také kruhové tréninky a opi í dráhy dopadu u hra florbalu tem stejn jako v ledním hokeji a zhruba 2/3 hrá nemá do trénování za azeno tyto zp soby trénování.



Naprostá v t-ina florbalist odpov d la, že pr m rný herní trénink na h i-ti trvá mezi 1-2 hodinami.

### 6.3.5 Po ízení výstroje a výzbroje

#### 6.3.5.1 Lední hokej

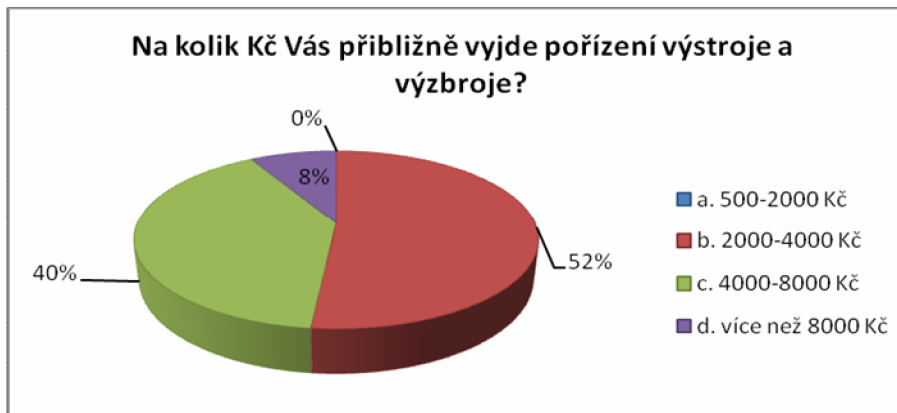


Po ízení výzbroje a výstroje vyjde v t-inu respondent na více neř 20000 K . Necelá t etina hrá zaplatí za po ízení vybavení na lední hokej mezi 15 a 20 tisíci K a pouze dva respondenti uvedli, že si dokáflou po ídit výzbroj a výstroj v rozmezí od 10 do 15000 K .



Z celkového počtu dotázaných hráčů ledního hokeje odpověděli naprosto všichni, že si hradí výzbroj a výstroj sami.

### 6.3.5.2 Florbal



Zhruba polovina respondentů zaplatí za pořízení výstroje a výzbroje mezi 2000-4000 Kč. Více než 1/3 dotázaných florbalistů stojí za pořízení výzbroje a výstroje 4-8 tisíc Kč a na kolik dotázaných uvedlo, že je pořízení výzbroje a výstroje stojí více než 8000 Kč. Hodnoty pro pořízení výzbroje a výstroje v ledním hokeji a florbale se velmi liší, což pravděpodobně ukazuje na to, že florbal hlavně finančně dostupnější než lední hokej.



balist si sponzoruje výbroj a výstroj sama. Zbývajícím dotazaným, kteří si výstroj a výbroj sami nesponzorují, patří tyto vci jejich sportovní klub, za který hrají. Ti hrají, kterým kluby sponzorují výstroj a výbroj hrají ve vyšších soutěžích a také platí na druhou stranu v průměru i o něco vyšší členské příspěvky.

## 6.3.6 členské příspěvky

### 6.3.6.1 Lední hokej



Roční členské příspěvky, které uvedli dotázaní hráči ledního hokeje, byli v tč nejl u hráčů florbalu. Nkte í uvedli, že je neplatí a kompenzuje se jim tato částka z odměn nebo výplaty, kterou od svého klubu dostávají (v tčinou hrají z našich nejvyšších soutěží).

### 6.3.6.2 Florbal



Otevřenou otázkou se ukázalo, že 45% respondentů platí roční členské příspěvky 500-2500 Kč, 27% dotázaných platí 2500-5000 Kč a 28% florbalistů platí roční členské



Roční lenské příspěvky vyhláší nejlépe 5000 Kč platí p eváfh  
má i vyhlášení soutěží, kterým zároveň klub sponzoruje výstroj a výzbroj.

### 6.3.7 Další výdaje spojené s provozováním sportu

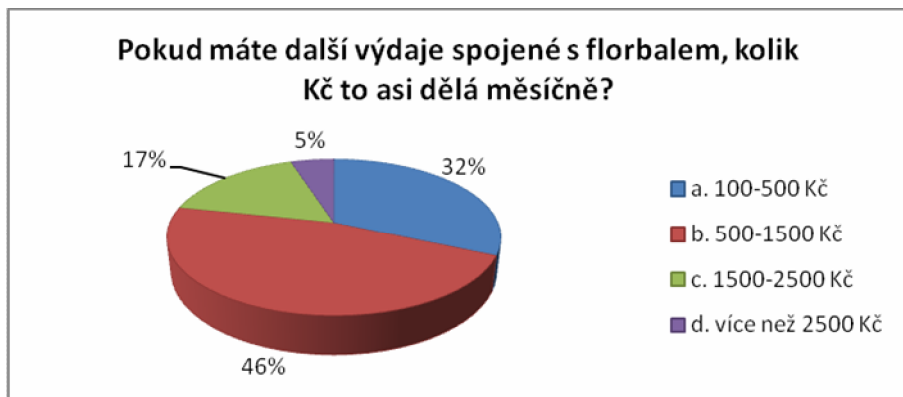
Mezi další výdaje se počítají například potravinové a jiné doplnky, spotřeba holí, doprava na zápasy nebo tréninky a jiné výdaje. Naprosto všichni hráči uvedli, že mají ještě nějaké další výdaje spojené s provozováním svého sportu.

#### 6.3.7.1 Lední hokej



Většina dotázaných hráčů ledního hokeje uvedla, že další výdaje spojené s ledním hokejem jsou minimálně 1500,- Kč měsíčně. To je částka, která opravdu není malá, když se má platit každý měsíc.

#### 6.3.7.2 Florbal

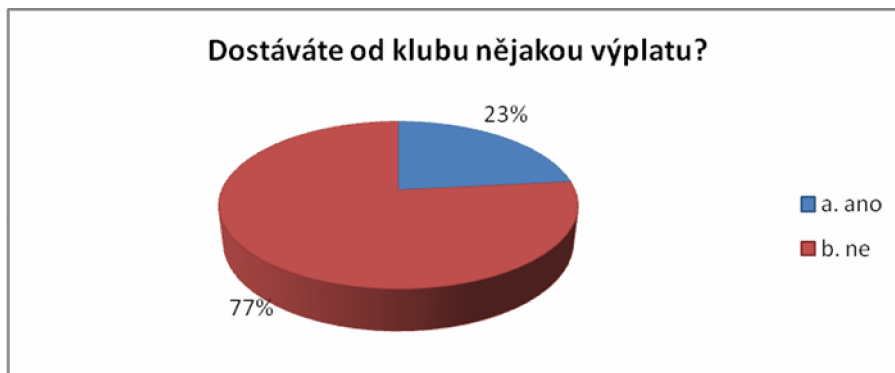


U většiny dotázaných hráčů florbalu se naopak další měsíční výdaje spojené s florbalem pohybují v rozmezí do 1500,- Kč měsíčně.

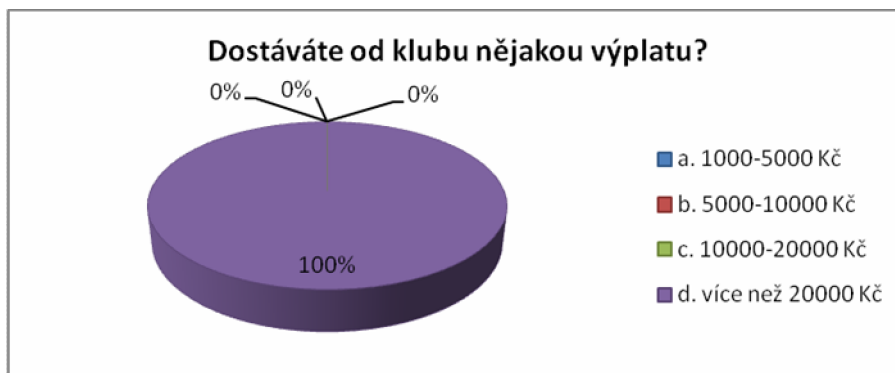
## Výplata

V otázce, zda mají hráči nějakého sponzora, odpovědli naprosto všichni oslovení negativně.

### 6.3.8.1 Lední hokej



Většina respondentů v ledním hokeji odpověděla, že od klubu nedostává žádnou výplatu. Ti hráči, kteří uvedli, že výplatu dostávají, jsou hráči z našich nejvyšších soutěží (2. liga a výše).



Z hráčů ledního hokeje, kteří odpověděli, že dostávají v klubu výplatu, pak všichni zvolili možnost d. více než 20000.



Dotázaní hráči florbalu uvedli v 90%, že žádnou výplatu nedostávají.

Co se týče další otázky v rozmezí kolika Kč měsíčně, se jejich platy i odměny pohybují, bohužel odpovídali pouze 2 hráči, že dostávají mezi 5000- 10000 Kč měsíčně.

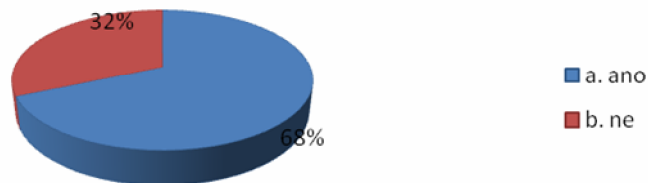
### 6.3.9 Roční tréninkový cyklus

#### 6.3.9.1 Lední hokej



Z dotázaných hráčů ledního hokeje pouze dva odpovídali, že své trénování jako roční tréninkový cyklus neoznají.

### Dal by se Váš rok označit jako tzv. "roční tréninkový cyklus" (4 fáze)?

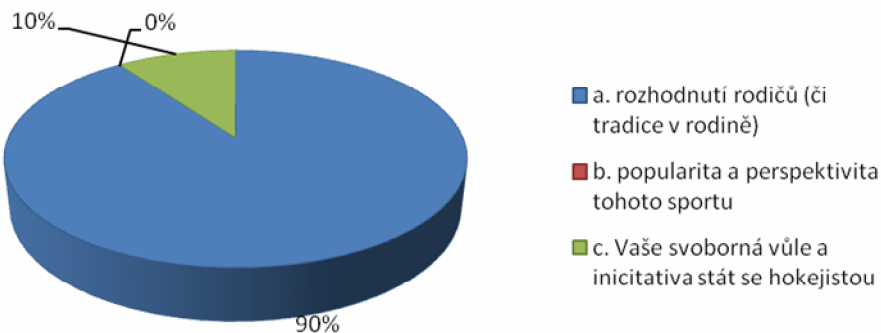


Dotázaní florbalisté odpovídali zvláště, že by se jejich rok dal označit jako roční tréninkový cyklus. Vyskytl se tu ale i v t-í poměr hráčů, kteří odpovídali negativně. Tento fakt je spojen s tím, že v případě florbalu se najde více hráčů, kteří hrají florbal spíše pro radost a neberou trénink tak vážně.

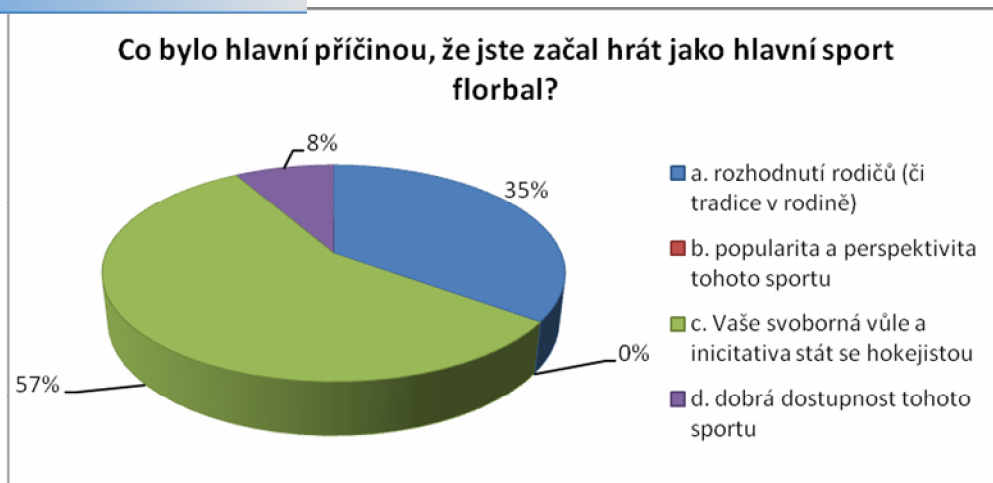
### 6.3.10 Příčina, která přivedla hráče k hraní ledního hokeje i florbalu

#### 6.3.10.1 Lední hokej

### Co bylo hlavní příčinou, že jste začal hrát jako hlavní sport lední hokej?



V t-ina dotazovaných hráčů ledního hokeje odpovídala, že je k hokeji přivedli rodiče nebo tradice v rodině. Možnost b. ne zvolil nikdo z dotazovaných a 10% respondentů vedla k hraní ledního hokeje jejich iniciativa a touha stát se hokejistou. Ukazuje, že téměř všechny hokejisty přivedli k hokeji rodiče, je pro hokej velmi specifický, protože když chcete, aby Vaše dítě mělo šanci se v ledním hokeji nějak probojovat, musí začít velmi brzy, aby obstálo v konkurenci.



Na rozdíl od hráčů ledního hokeje florbalisty pivedla více než v polovině dotázaných respondentů jejich svobodná vůle stát se florbalistou a přesto, že za ali s florbalem ať později na základě své svobodné vůle, některé z nich se vypracovali ať do nejvyšších soutěží. S florbalem se nutně zkrátka nemusí začínat v tak raném věku jako s ledním hokejem. Další polovina dotázaných pivedly k florbalu rodiče a několik respondentů odpovědělo, že si zvolili florbal kvůli jeho dostupnosti. Ti, kteří si ovšem zvolili florbal kvůli jeho dostupnosti, nehrají na vysokých úrovních.

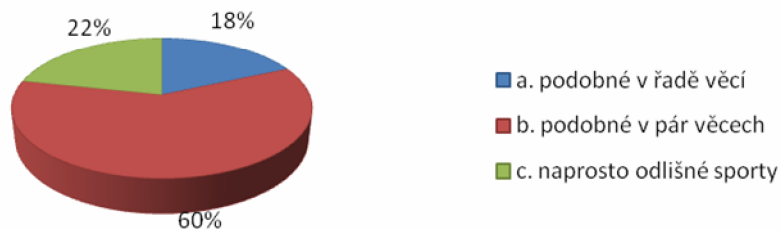
## 6.3.11 Hodnocení florbalu a ledního hokeje

### 6.3.11.1 Lední hokej



Většina hráčů ledního hokeje hodnotí svůj sport jako dostupný, ale ne zdaleka všem.

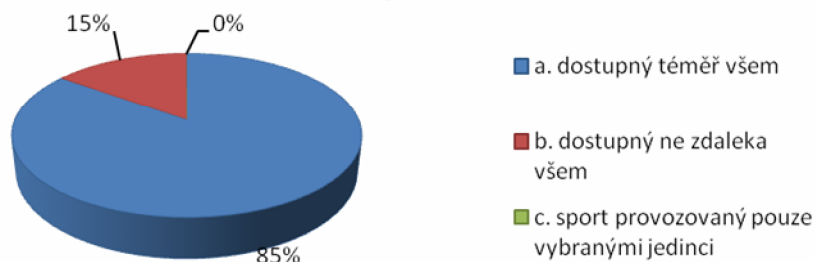
#### e z hlediska podobnosti sporty lední hokej a florbal?



Hokejisté, kteří odpovídali na tuto otázku, ve většině případů odpověděli, že považují tyto dvě sportovní hry za podobné v pár věcech. Další dvě extrémně navzájem témopařné otázky, dostaly téměř shodný počet hlasů. Ve vyhodnocení těchto odpovědí by se tedy dalo říci, že odpovědi a. a d. se v podstatě vyrušily, tím pádem reálná pravda je někde uprostřed tj. varianta b.

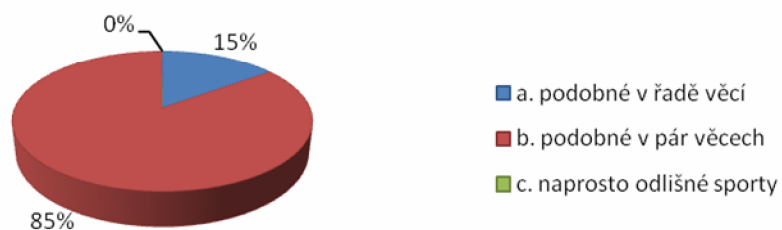
#### 6.3.11.2 Florbal

##### Jak byste zhodnotil florbal z hlediska dostupnosti všem vrstvám obyvatel?



Většina dotázaných hráčů florbalu hodnotí florbal jako dostupný téměř všem vrstvám obyvatel. Zbýlých 15% dotázaných hodnotí florbal jako ne zdaleka dostupný všem lidem.

### hlediska podobnosti sporty lední hokej a florbal?



Dotázaní hrá i florbalu ve v t-in odpov d li, že považují tyto dva sporty za podobné v pár v cech. Zbylých 15% respondent odpov d lo, že jsou si podobné v ad v cí a fládný z florbalist neuvedl, že jsou tyto dva sporty naprosto odli-né.

**H1:** Rozdíl v dovednostech, které je třeba ovládat pro osvojení ledního hokeje a florbalu, je skutečně ten, že v ledním hokeji si hráči na rozdíl od florbalu musí osvojit bruslení. Bruslení je totiž způsob, kterým se dá nejefektivněji pohybovat na specifické hrací ploše, pokryté ledem (Kostka et al., 1956). Hrací plocha ve florbalu není pokryta ledem a hráči se tedy po ní pohybují chůzí nebo spířebháním. Další dovednosti, potřebné pro osvojení si obou sportovních her, jsou manipulace s pevným těmlem hry (kotoučem i míčkem) pomocí hole (hokejové nebo florbalové) a hratěm (Buka et al., 1986). Osvojit si ovšem hokejové bruslení, které se skládá z mnoha prvků, je vcelku velmi obtížné a děti musí s ledním hokejem začít v dětství ve velmi raném věku, aby mohly možnost rozvinout své schopnosti a herní kvality na vysokou úroveň.

**H2:** Podstata her lední hokej a florbal je skutečně stejná. Prokázalo se to studiem odborné literatury. Lední hokej i florbal se skládá z útočných i obranných činností a ty se dále dělí dle toho, zda je provozuje jedinec, nebo kolik hráčů i celé mužstvo (Kostka et al., 1977). Činnosti provozované jedinci se nazývají herní činnosti jednotlivce a patří mezi ně všechny činnosti, které jedinec samostatně provádí (pohyb po hřišti, vedení kotoučem i míčkem, střelba, přihrávání a zpracovávání přihrávek, obsazování hráčů, bránění prostoru, odebírání kotouče a hratěm). Činnosti provozované několika hráči se nazývají herní kombinace a jsou to činnosti založené na různých typech spolupráce mezi hráči, kteří si navzájem vytvářejí součinnost svým pohybem nebo přihrávkami. Činnost společná pro hráče celého mužstva se nazývá herní systém a je to způsob, dle kterého se řídí celé mužstvo v dané situaci (Buka et al., 1986). Všechny tyto činnosti mají stejnou podstatu jak v ledním hokeji, tak ve florbalu. Florbalová odborná literatura dokonce ve velkém počtu případů odkazuje a čerpá z klasických hokejových děl, napsaných známými autory odborné hokejové literatury, jako jsou například Vladimír Kostka a Luděk Buka. Florbal se tedy jako hra relativně mladá nechal v mnoha principech inspirovat ledním hokejem a tyto principy převédl do verze, která je lednímu hokeji v mnoha vzhledových podobách, ale mnohem dostupnější.

**H3:** Pravidla v ledním hokeji a florbalu jsou v zásadě velmi podobná (principy hry na 3 minuty, smysl hry, prodloužení, samostatné nájezdy, vyloučení hráče a hra v oslabení, atd.), ale také v zásadě odlišná a to tak, že výrazně určují obraz hry.



v új ráz hry, jsou nepochybn v ledním hokeji pravidla, která více omezují pohyb hrá a kotou e po h i-ti. H i-t v ledním hokeji je rozd leno p ti arami (dv ma brankovými, dv ma, které vyzna ují úto ná pásma a st edovou árou). P echod do úto ného pásma je upraven tak, fle úto ící hrá i nesm jí p ekro it celým t lem úto nou áru d íve, nefl jí p ejede kotou . Proti obrannému zbavování se kotou e, p i úto ném nátlaku soupe e, je v ledním hokeji za azeno pravidlo zakázaného uvoln ní. Pokud kotou , vypu-t ný muflstvem z vlastního obranného pásma, p ejede sám bez doteku spoluhrá e v-echny áry, hra je p eru-ena a vhaduje se v obranném pásmu provinilého druftstva. Tato pravidla v bec ve florbale neexistují. Je tomu tak moflná i proto, fle v ledním hokeji se hrá i po h i-ti i díky bruslení pohybují n kolikrát rychleji nefl ve florbale. Pokud by p echod do úto ného pásma nebyl nijak pravidly upraven, bylo by v kombinaci s rychlostí pohybu úto ících hrá velmi t ílké, ba i tém nemoflné pro bránící hrá e ubránit se. Ve florbale, kde se hrá i pohybují b háním, není tak propastný rozdíl mezi hrá em rozb hnutým a rozbíhající se. B hem n kolika rychlých krok je totifl hrá schopen zrychlit tém na stejnou rychlost, jako hrá b ílící. V ledním hokeji je akcelerace zálefitostí o n co del-í doby. Dal-í zásadní rozdíl charakteru ledního hokeje oproti florbalu ur uje to, fle po kařdém p eru-ení hry nastává vhadování. Tento fakt ve florbale není, p eru-ení hry se vhadováním e-í pouze v n kolika málo p ípadech. Ve v t-in p ípad , kdy je hra pro men-í proh e-ek jednoho druftstva p eru-ena, se pokrač uje volným úderem z ur eného místa, který provádí druftstvo, jeřl se neprovinilo.

**H4:** Materiální náro nost v ledním hokeji je ze zji-t ných informací dokonce i více nefl o 200% vy-í nefl u florbalu. Kdybychom brali materiální náro nost z jejího finan ního hlediska, vycházelo by nám p íblifln , fle po ízení florbalové výstroje stojí pr m rn okolo 3000-4000 K (sálová obuv, dres, kra asy, potítko, stulpny). Po ízení výstroje v ledním hokeji se pr m rn m fle pohybovat minimáln okolo 20000 K , pokud nechceme výstroj velmi vysokých kvalit (brusle, chrání e nohou, stulpny, kalhoty, suspensor, vesta, chrání e lokt , rukavice, chrání krku, chrání zub , dres a helma). Materiální náro nost z finan ního hlediska by tedy p i tomto výpo tu byla v ledním hokeji nejmén 5x vy-í, nefl ve florbale. Kdybychom brali materiální náro nost z hlediska po tu v cí, které jsou povinnou i nutnou výstrojí, vycházelo by také, fle materiální náro nost v ledním hokeji je vy-í o více nefl 200%. Výstroje, kterou pot ebuje nutn hrá florbalu pro hru, jsou asi 4 kusy (sálová obuv, stulpny, dres a kra asy). Výstroje, kterou pot ebuje ke h e hrá ledního

3 kus (brusle, chránič e nohou, stulpny, kalhoty, suspensor, vesta, chránič loktí, rukavice, chránič krku, chránič zub, dres a helma), rozdíl v materiální nárocnosti, z hlediska počtu kusů výstroje, je tedy 275%.

**H5:** Posilováním a rozvojem síly tráví skutečně hráči ledního hokeje více času, než hráči florbalu. Prokázaly to výsledky vyhodnocené v dotaznících jednotlivých hráčů ledního hokeje a florbalu, kteří odpovídali, jak často průměrně týdně posilují. U hráčů ledního hokeje měla nejvyšší četnost odpovědi b. 2x týdně (45% respondentů), druhá byla odpověď c. 3x a více týdně (38% respondentů) a nejméně (17% respondentů) odpověď d. lo, že chodí posilovat průměrně 1x týdně. U dotázaných florbalistů měla nejvíce procent také odpověď b. (53%), ale na druhém místě byla odpověď a. (37%) a odpověď c., že chodí posilovat 3x týdně nebo více zvolilo pouhých 10% respondentů. Z těchto odpovědí je tedy jasné, že hráči ledního hokeje potěbuji ke hraní více silových schopností, a tím pádem si je musí více rozvíjet. Lední hokej se také dle Bukače et al. (1986) řadí hned za tzv. typicky silové sporty, které jsou například gymnastika nebo vzpírání. Florbal se do takovéto pozice rozhodně neřadí. Také ufl samotný fakt, že hráči ledního hokeje na sobě po celý zápas musí nosit několikakilogramovou výstroj (vážíci často více než jednu desítku kilogramů), vypovídá o tom, že zvládnutí pohybů při takovémto zatížení je mnohem těžší, než ve florbale, kde naváží výstroj snad ani jeden kilogram. Také síla, kterou musí hráči dát do osobních soubojů, jak na volném prostranství, tak při bojích u hrazení, je mnohem větší než síla potěbná a uplatňovaná v osobních soubojích ve florbale. Pokud chceme totiž přetlačit hráče, který je nejméně o 10 kilo těžší, díky výstroji, kterou má na sobě, musíme na to pouflit více síly. Při přetlačování se u hrazení musíme často pěkónávat je-t k síle soupeře, přesobící proti těmto, odpor, který vzniká tím, že se protihráči mže zapít o hrazení, anebo i jen samotný odpor výstroje, kterou máme na sobě a svojí vahou a pruflností jiřfl sama přesobí proti síle, kterou provádíme jistý pohyb.

**H6:** Finanční možnosti mohou hrát v tom, zda hraje některý hráč lední hokej nebo spí– florbal, velkou roli. Jiřfl v otázce materiální nárocnosti a s ní související finanční nárocnosti jsme došli k faktu, že průměrná cena pořízení výstroje pro lední hokej je asi 5x vyšší, než cena pořízení výstroje pro florbal. V případě florbalu si investici okolo 3-4 tisíc Kč mže dovolit řada lidí, není to tak zásadní výdaj. Ovšem investice ve výši 20000 Kč nebo dokonce více je částka, která znamená u mnoha lidí hodnotu ve výši jejich měsíční

i vy—í. Po ízení hokejové výstroje je zkrátka pro v t—inu obyvatel velký výdaj a dost lidí si tento výdaj zkrátka ani nem fle dovolit. K výdaji na hokejovou výstroj uvedli dotázaní hrá i, fle dal—í výdaje spojené s provozováním ledního hokeje se pohybují u 85% respondent ve vý—i minimáln 1500,- Kč m sí n . To je ástka, která opravdu není malá, když se má platit kařdý m síc a dal—í výdaj, který nebyl je-t zapo ítán, jsou lenské p ísp vky, které platí hrá i klub m. lenské p ísp vky se u 39% dotázaných hrá pohybují ve vý—i 2-3 tisíc ro n , u 43% dotázaných se pohybují v rozmezí 3-5 tisíc Kč a pouze v 18% se pohybují v rozmezí 5-7 tisíc Kč . Když se se tou v—echny tyto výdaje jako po ízení výstroje, lenské p ísp vky a ostatní výdaje spojené s provozováním ledního hokeje, dostaneme ástku, která z ledního hokeje iní ve srovnání s jinými sporty sport velmi finan n náro ný. Sami hrá i ledního hokeje, dotázaní na zhodnocení ledního hokeje z hlediska dostupnosti v—em vrstvám obyvatel, odpov d li v 77%, fle považují lední hokej za ne zdaleka dostupný v—em.

Pr kaznost výsledk výzkumu by m la být dostate ná. Po zku—enostech, které mi p inesl výzkum v této práci, bych pro p í-tí výzkum oslovil je-t v t—í po et respondent , aby výsledky odpov dí byly obrazem je-t —ir—ího lidského mín ní, neřl v jřfl prob hlém výzkumu. V dal—ím výzkumu bych také n které otázky v dotazníku formuloval trochu jinak. Pro p esn j—í zji-t ní informací by bylo pot ebné ptát se je-t detailn ji, což by ov—em s sebou neslo rozsáhlej—í výsledkovou ást a také ásto i riziko, fle na p řli—podrobné a detailní otázky n kdy lidé necht jí odpovídat i p esto, fle je dotazník anonymní (otázky týkající se nap íklad financí a výplat).

Zpracováním teoretické a výzkumné části bakalářské práce se mi podařilo splnit cíle práce. Na tomto základě jsem dospěl k následujícím závěrům:

- ☞ V dovednostech, které si potřebujeme osvojit pro hraní ledního hokeje nebo florbalu, se lední hokej liší tím, že je nutné osvojit si pro jeho zvládnutí hokejové bruslení v plném rozsahu a na velmi vysoké úrovni.
- ☞ Obsahem hry se lední hokej a florbal v zásadě neliší. Florbal je sport mladší a nechal se inspirovat ledním hokejem.
- ☞ V pravidlech je lední hokej složitější než florbal, zejména v pravidlech, která upravují pohyb hráče a kotouče po hřišti. Ve florbalu tento pohyb není omezený.
- ☞ Výstroj potřebná pro lední hokej má mnohem více součástí, kryje téměř celé tělo, je mnohem těžší než florbalová a také stojí mnohem více peněz, než výstroj potřebná ke hraní florbalu.
- ☞ Trénování v ledním hokeji a florbalu má velmi podobné principy, florbal se v tomto případě opět nechal inspirovat ledním hokejem. Avšak oproti florbalu se v ledním hokeji klade větší důraz na trénink a rozvoj silových schopností.
- ☞ Po finanční stránce je lední hokej několikrát náročnější než florbal, díky tomu je florbal sportem pro širší lid dostupnějším.

Tato práce by mohla posloužit lidem, kteří potřebují porovnat lední hokej a florbal a chtějí zjistit konkrétní podobnosti a rozdíly mezi těmito dvěma sportovními hrami. Také by mohla sloužit rodičům, kteří se rozhodují, zda mají své dítě poslat právě cestou jednoho z těchto dvou sportů, aby si mohli zhodnotit klady a zápory obou daných her, nebo mladým hráčům, kteří se rozhodují právě pro jednu z těchto sportovních her. V této práci si každý zájemce může srozumitelně přečíst další údaje o ledním hokeji a florbalu.

- (1) Barto , B., Havráňková, D. *Vybrané kapitoly z didaktiky t lesné výchovy II.(bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. 129 s.
- (2) Karczmarczyk, R. *Florbal- u ebnice (nejen) pro trenéry*. 1. vydání. Brno: Computer Press, a. s., 2006. 96 s. ISBN 80-251-1271-3
- (3) Kostka, Vl., Buka , L., Dvorský, M., Eysselt, J., Ho-ek, V., Kova , J., Marek, J., Pergl, R., Platz, I., Svoboda, B., Třáfa ík, Vl., Třpyrnar, Z., Wohl, P. *Lední hokej- U ební text pro trenéry II. t údy*. Praha: Olympia, 1977. ISBN 27-108-77
- (4) Kostka, Vl., Buka , L., Třáfa ík, Vl. *Lední hokej (Teorie a Didaktika)*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
- (5) Kostka, Vl., Zábrodský, Vl., Tint ra, J. *Lední Hokej*. 1. vydání. Praha: Státní t lovýchovné nakladatelství, 1956. 223 s.
- (6) Pavli-, Z., Peri , T. *Abeceda hokejového bruslení*. 1. vydání. eský svaz ledního hokeje, 2003. 89 s. ISBN 80-900188-8-2
- (7) Pavli-, Z., Peri , T., Novák, Z., Beránek, J. *P íru ka pro trenéry ledního hokeje I. ást. P ípravka- 1. -3. t ída. P íprava na led .* 1. vydání. eský svaz ledního hokeje, 1998. 164 s. ISBN 80-238-2194-6
- (8) Pavli-, Z., Peri , T., Novák, Z., Mazanec, M. *P íru ka pro trenéry ledního hokeje II. ást. P ípravka- 4. -5. t ída. P íprava na led .* 1. vydání. eský svaz ledního hokeje, 2000. 271 s. ISBN 80-238-5831-9
- (9) Pavli-, Z., Peri , T., Dovalil, J., Třndel, J., Pe-out, M., Mazanec, M., Hynek, P., Novák, Z. *P íru ka pro trenéry ledního hokeje III. ást. fiákovské kategorie 6. ó 9. t íd. P íprava na led .* 1. vydání. eský svaz ledního hokeje, 2002. 328 s. ISBN 80-238-8645-2
- (10) Pavli-, Z., Peri , T., Heller, J., Janák, Vl., Jansa, P., áslavová, E. *Třkolení trenér ledního hokeje. Vybrané obecné obory*. 1. vydání. eský svaz ledního hokeje, 2003. 323 s. ISBN 80-900063-8-8

. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2002. 128 s. ISBN

- (12) Peri , T., Dovalil, J. *Sportovní trénink*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7
- (13) Sekot, A. *Sport a spole nost*. Brno: Edice pedagogické literatury, 2003. 191 s. ISBN 80-7315-047-6
- (14) Skruřný, Z., Alina, P., Brennerová, D., Harapát, P., Hladíková, K., Imramovský, A., Jest íbková, M., Lisý, P., Martínková, Z., Svoboda, V., Třáfa íková, L., Třátalíková, K., Vaculík, M. *Florbal*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a. s., 2005. 120 s. ISBN 80-247-0383-1
- (15) Zlatník, D., Vancí, K., Beneš, L., ěrný, P., ěarmek, P., Harapát, P., Kafka, T., Rambousek, T., Skruřný, Z., Zítko, M. *Florbal- U ebnice pro trenéry*. 1. vydání. Praha: ěská obec sokolská, 2001. 64 s. ISBN 80-86402-03-7

## Příloha . 1

### Dotazník lední hokej

- 1) Kolik je Vám let? í í ...
- 2) Na jaké úrovni se lednímu hokeji v nujete?
  - a. Rekrea n
  - b. Výkonnostn , ale ne profesionáln
  - c. Profesionáln
- 3) Jakou sout fl hrajete?
- 4) Kolikrát týdn se lednímu hokeji v nujete?
  - a. 1-2x
  - b. 3-4x
  - c. 5-7x
- 5) Kolikrát týdn trénujete?
  - a. 1-2x
  - b. 3-4x
  - c. 5-7x
- 6) Jak ásto máte zápasy v hlavní ásti sezóny?
  - a. 1x týdn
  - b. 2x týdn
  - c. 3x týdn
  - d. 1x za 14 dní
  - e. 1x za 14 dní dvojzápas
- 7) Jak dlouho trvá pr m rný trénink na suchu?
  - a. 0,5-1 hodina
  - b. 1-2 hodiny
  - c. více neř 2 hodiny
- 8) Jak dlouho trvá pr m rný trénink na led ?
  - a. 0,5-1 hodina
  - b. 1-2 hodiny
  - c. více neř 2 hodiny
- 9) Kolikrát týdn pr m rn chodíte do posilovny nebo posilovat?
  - a. 1x
  - b. 2x
  - c. 3x a více
- 10) Kolikrát týdn máte pr m rn kondi ní tréninky zam ené na b hání dlouhých a st edních tratí zam ených spí-e na aerobní zdatnost?
  - a. 1x
  - b. 2-3x

- as do tréninku metodu kruhového tréninku, i tzv. šopi í
- p ekáfkové dráhyõ?
- Ano
  - Ne
- 12) Kolikrát týdn se pr m rn Vá-trénink zam uje na krátké sprinty, výbu-nost a intervalové podávání výkon s maximální intenzitou?
- 1x
  - 2-3x
  - 4x a více
- 13) Financujete si výzbroj a výstroj sami?
- Ano
  - Ne
- 14) Pokud si výzbroj a výstroj financujete, na kolik K zhruba Vás vyjde její po ízení?
- 1000-10000 K
  - 10000-15000 K
  - 15000-20000 K
  - více ne 20000 K
- 15) Sponzoruje Vám n jakou výzbroj nebo výstroj Vá-klub/oddíl?
- Ano v-echnu
  - Ano áste n
  - Ne
- 16) Kolik korun ro n platíte lenské p ísp vky Va-emu klubu/oddílu?
- 17) Máte je-t n jaké dal-í výdaje spojené s provozováním a hraním ledního hokeje? (spot eba hokejek, doprava na zápasy, na tréninky, potravinové a jiné dopl ky)
- Ano
  - Ne
- 18) Pokud máte je-t dal-í výdaje spojené s hokejem, viz otázka 17, kolik K asi to d lá m sí n ?
- 100-500
  - 500-1500
  - 1500-2500
  - více ne 2500
- 19) Máte n jakého sponzora?
- Ano
  - Ne
- 20) Pokud máte sponzora kolik ro n a na co Vám zhruba p íspívá?
- 21) Dostáváte od klubu n jakou výplatu?
- Ano
  - Ne



- 22) Kolik p íbílífln K m sí n Vám platí?
- 5000-10000
  - 10000-20000
  - více neř 20000
- 23) Dá se Vá-rok ozna it jako tzv. ro ní tréningový cyklus? (má 4 fáze p echodná-  
mezi 2 sezónami, p ípravná, p edzávodní a hlavní-období zápasového zatíření)
- Ano
  - Ne
- 24) Co bylo hlavní p í inou toho, ře jste za al hrát jako hlavní sport práv lední hokej?
- rozhodnutí rodi (nebo tradice v rodin )
  - popularita a perspektivista tohoto sportu
  - Va-e svobodná v le a iniciativa stát se hokejistou
- 25) Zhodnotil byste lední hokej jako sport z hlediska dostupnosti v-em vrstvám obyvatel?
- dostupný tém v-em
  - dostupný ne zdaleka v-em
  - sport provozovaný pouze vybranými jedinci
- 26) Jak hodnotíte z hlediska podobnosti sporty lední hokej a florbal?
- podobné v ad v cí
  - podobné v pár v cech
  - naprosto odli-né sporty

## P íloha . 2

### Dotazník florbal

- 27) Kolik je Vám let? í í ...
- 28) Na jaké úrovni se florbalu v nujete?
- Rekrea n
  - V ýkonnostn , ale ne profesionáln
  - Profesionáln
- 29) Jakou sout fl hrajete?
- 30) Kolikrát týdn se florbalu v nujete?
- 1-2x
  - 3-4x
  - 5-7x
- 31) Kolikrát týdn trénujete?
- 1-2x
  - 3-4x
  - 5-7x

hlavní ásti sezóny?

- b. 2x týdn
  - c. 3x týdn
  - d. 1x za 14 dní
  - e. 1x za 14 dní dvojzápas
- 33) Jak dlouho trvá pr m rný trénink mimo h i-t (kondi ní charakter)?
- a. 0,5-1 hodina
  - b. 1-2 hodiny
  - c. více neř 2 hodiny
- 34) Jak dlouho trvá pr m rný trénink na h i-ti (spí-e herní charakter)?
- a. 0,5-1 hodina
  - b. 1-2 hodiny
  - c. více neř 2 hodiny
- 35) Kolikrát týdn pr m rn chodíte do posilovny nebo posilovat?
- a. 1x
  - b. 2x
  - c. 3x a více
- 36) Kolikrát týdn máte pr m rn kondi ní tréninky zam ené na b hání dlouhých a st edních tratí zam ených spí-e na aerobní zdatnost?
- a. 1x
  - b. 2-3x
  - c. 4x a více
- 37) Za azují Vám trené i ob as do tréninku metodu kruhového tréninku, í tzv. řopi í p ekářkové dráhyř?
- a. Ano
  - b. Ne
- 38) Kolikrát týdn se pr m rn Vá-trénink zam uje na krátké sprinty, výbu-nost a intervalové podávání výkon s maximální intenzitou?
- a. 1x
  - b. 2-3x
  - c. 4x a více
- 39) Financujete si výzbroj a výstroj sami?
- a. Ano
  - b. Ne
- 40) Pokud si výzbroj a výstroj financujete, na kolik K zhruba Vás vyjde její po ízení?
- a. 500-2000 K
  - b. 2000-4000 K
  - c. 4000-8000 K
  - d. více neř 8000 K
- 41) Sponzoruje Vám n jakou výzbroj nebo výstroj Vá-klub/oddíl?
- a. Ano v-echnu

- 42) Kolik korun ročně platíte členské příspěvky Vašemu klubu/oddílu?.....
- 43) Máte ještě nějaké další výdaje spojené s provozováním a hraním florbalu? (spotřeba hokejek, doprava na zápasy, na tréninky, potravinové a jiné doplňky)
- Ano
  - Ne
- 44) Pokud máte ještě další výdaje spojené s florbalem, viz otázka 17, kolik Kč asi to dle vás činí?
- 100-500
  - 500-1500
  - 1500-2500
  - více než 2500
- 45) Máte nějakého sponzora?
- Ano
  - Ne
- 46) Pokud máte sponzora kolik ročně a na co Vám zhruba příspěvává?
- 47) Dostáváte od klubu nějakou výplatu?
- Ano
  - Ne
- 48) Pokud dostáváte výplatu, kolik přibližně Kč měsíčně Vám platí?
- 1000-5000
  - 5000-10000
  - 10000-20000
  - více než 20000
- 49) Dá se váš rok označit jako tzv. roční tréninkový cyklus? (má 4 fáze přechodná mezi 2 sezónami, přípravná, předzávodní a hlavní-období zápasového zatížení)
- Ano
  - Ne
- 50) Co bylo hlavní příčinou toho, že jste začali hrát jako hlavní sport právě florbal?
- rozhodnutí rodičů (nebo tradice v rodině)
  - popularita a perspektivista tohoto sportu
  - Vaše svobodná volba a iniciativa stát se florbalistou
  - dobrá dostupnost tohoto sportu
- 51) Jak dostupný byste zhodnotil florbal jako sport z hlediska dostupnosti všem vrstvám obyvatel?
- dostupný téměř všem
  - dostupný ne zdaleka všem
  - sport provozovaný pouze vybranými jedinci



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

podobnosti sporty lední hokej a florbal?

cí

- b. podobné v pár v cech
- c. naprosto odli-né sporty